



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران



World Health Organization  
سازمان جهانی بهداشت

# آنفلوآنزا

## چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟

اگر آثار آنفلوآنزا مشاهده کردیم، از افراد ( حداقل دو متر ) فاصله بگیریم



هنگام سرفه یا عطسه بینی یا دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم



اگر در خود علائم آنفلوآنزا دیدیم، در منزل بمانیم



دست ها را بطور منظم با آب و صابون بشوئیم



دستمال مصرف شده را پس از استفاده، فوراً بطور مناسب دفع کنیم



در صورت مشاهده علائم آنفلوآنزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم



هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم



از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان خودداری کنیم

