

آنفولانزای A (H1N1)

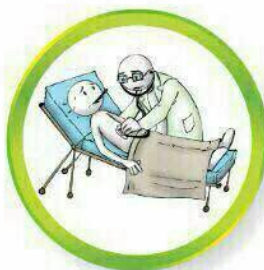
چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را
فوری پس از استفاده و
بطور مناسب دفع کنیم



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



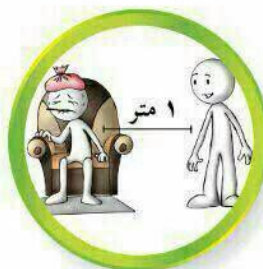
در صورت مشاهده
علائم شبه آنفولانزا، فورا
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه
آنفولانزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفولانزا
مشاهده کردیم، از
افراد (حداقل یک متر)
فاصله بگیریم



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



هنگام احوالپرسی
از درآغوش گرفتن،
بوسیدن و دست دادن
خودداری کنیم

تفاوت بین سرما خوردگی و آنفولانزا

نشانه های سرماخوردگی

بدون تب یا تب خیلی خفیف

سر درد های گاه و بیگاه

گرفتگی بینی یا ریزش

عطسه کردن

سرفه های خفیف

درد و گرفتگی بدن

احساس خستگی خفیف

زخم شدن گلو

انرژی بدن
نورمال است



نشانه های آنفلوآنزا

تب بالا

سر درد پایدار

دماغ گرفتگی ندارد

عطسه های گاه و بیگاه

سرفه هایی که اغلب تعدادشان
بالا میرود

بیشتر اوقات بدن گرفته است
یا درد میکند

احساس خستگی شدید

گاهی اوقات گلو زخم میشود

احساس ناتوانی

نکاتی در مورد سرماخوردگی



یک فرد بالغ ۲/۴ مرتبه در سال
دچار سرماخوردگی میشود



یک کودک در سال ۶/۸ مرتبه
دچار سرماخوردگی میشود



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی، درمانی تهران
معاونت سلامت

آنفلوآنزای نوع

A

چیست؟

راههای پیشگیری از آنفلوآنزای
نوع A

گروه تخصصی پیشگیری
ومبارزه با بیماریها



داروگر
Darugar



ژل دست آنتی باکتریال داروگر
برای ضد عفونی کردن دست ها
بدون نیاز به آب

با خاصیت میکروب کشی به میزان ۹۹٪

نرم کننده و خوشبو کننده دست

Anti Bacterial Hand Gel



داروگر در خدمت بهداشت و سلامت خانواده

www.Kafsa.com



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



هنگام امیالپرستی از درآغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

با محافظت خود

درمقابل بیماری آنفلوآنزا

از دیگران نیز محافظت کنیم.