

# Influenza A(H1N1)

## چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم



۲- دستمال کاغذی استفاده شده را بلافاصله پس از مصرف در سطل زباله درب دار معدوم کنید.



۱- دهان و بینی خود را حین سرفه و عطسه با دستمال کاغذی بپوشانید.



۴- اگر علائم مشابه آنفلوآنزا (تب، لرز، دردهای عضلانی، سردرد، سرفه، گلودرد، تبوع، استفراغ و اسهال) دارید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.



۳- دستهای خود را به کرات با آب و صابون شستشو دهید و فقط از لوازم شخصی خود (مانند حوله و سجاده) استفاده نمایید.



۶- اگر علائم مشابه آنفلوآنزا دارید در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار یا تحصیل خودداری نمایید.



۵- اگر علائم مشابه آنفلوآنزا دارید حداقل یک متر از سایر افراد فاصله بگیرید.



۸- در صورتی که در اماکن عمومی به سطوح دست زده اید، بینی، دهان و چشم های خود را لمس نکنید، ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره در میله اتوبوس و صفحه کلید کامپیوتر به راحتی فرد را آلوده می کند.



۷- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن خودداری نمایید.