

برای پیشگیری از آنفولانزا و سرماخوردگی موارد زیر را رعایت نمایید

- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

- در زمان ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.

- در صورتی که در اماکن عمومی به سطح دست زده اید، بینی و چشمهای خود را لمس نکنید چون ویروسهای آنفولانزا از این طریق وارد بدن شما می شوند.

- برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران دستهای خود را پس از سرفه و عطسه با آب و صابون بطور کامل بشوید.

- به هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.

- استرس های روحی سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهد.

- خواب کافی، دوری از استرس، تغذیه مناسب و ورزش سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده، آن را برای مبارزه با میکروبها آماده می نماید.

- در صورت تشدید علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی از خوددمانی پرهیز نموده و هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

- شستشوی مکرر دستها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از سرماخوردگی است.



Nammak.com