

جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا



۱. در صورت داشتن علائم بیماری آنفلوانزا مثل تب و سرفه، به پزشک یا نزدیکترین مرکز سلامت مراجعه کنیم.
۲. هنگام احوال پرسی و دید و بازدید از بوسیدن، در آغوش گرفتن و دست دادن با دیگران به خصوص افرادی که دارای علائم بیماری تنفسی می باشند خودداری کنیم.
۳. به هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانیم.
۴. دستهایمان را به طور مرتب با آب و صابون شستشو دهیم.
۵. در صورت عدم دسترسی به آب سالم دست ها را با ژل یا محلول های الکلی ضد عفونی کننده دست، ضد عفونی کنیم.
۶. از بیمارانی که دارای علائم بیماری آنفلوانزا هستند حداقل یک متر فاصله بگیریم.
۷. توصیه می شود بیماران دارای علائم آنفلوانزا از ماسک استفاده نمایند.



اقدامات لازم جهت ممانعت خود از ابتلا به بیماری:

۱. اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند. (فاصله ۱٫۵ متر را از فرد مبتلا حفظ کنید).
۲. دستهای خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو داده، زیر ناخن ها - کف و مچ دست کاملاً شسته و آب کشی شود (قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج و عطسه این کار الزامی است).
۳. بدون شستشوی دست ها از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
۴. از بوسیدن ضریح و سایر اماکن متبرکه جدا خودداری کنید.
۵. مصرف مواد غذایی مناسب (میوه، سبزیجات، مایعات فراوان و ...) داشته باشید.
۶. رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی داشته باشید.

جهت پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران نکات بهداشتی ذیل را رعایت نمایید:

۱. در هنگام عطسه و سرفه جلو دهان خود را بگیرید و دستمال کاغذی را پس از استفاده در سطل زباله انداخته و آن را در روی سطوح یا زمین رها نکنید.
۲. شستن مکرر دست ها یکی از راه های بسیار مؤثر در پیشگیری از ابتلا به بیماری هاست. لذا در بدو ورود به محل اقامتگاه دست های خود را با آب و صابون بشوید.
۳. از حضور در اجتماع دیگر زائران و دست دادن با آنان جداً خودداری نمایید.
۴. استراحت کافی نمایید و مایعات فراوان بنوشید.

زائر گرامی:

- در صورتی که علائم بیماری آنفلوآنزا را در خود مشاهده نمودید در اسرع وقت به نزدیکترین درمانگاه محل اقامت خود مراجعه نمایید.
- در صورت مشاهده بیماری آنفلوآنزا تا یک هفته پس از بازگشت به کشور، در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

