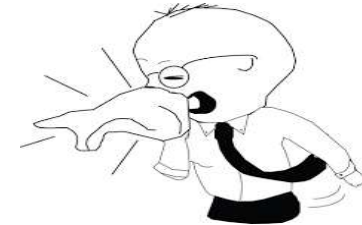


۱. هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال یا ماسک کاملاً بپوشانید.



۲. دستمال را پس از مصرف به طور صحیح در کیسه زباله دفع نمایید.



۳. دستهای خود را به طور مرتب با آب ولرم و صابون بشوید..



۴. در صورت مشاهده علائم آنفولانزا ( تب، ضعف و بیحالی، بی اشتها، لرز، بدن درد، سرفه و علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ) سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.



۵. در صورت مشاهده علائم آنفولانزا حداقل یک متر از فرد فاصله بگیرید.



۶. در صورت مشاهده علائم آنفولانزا در منزل استراحت کنیم و در صورت بدتر شدن علائم به پزشک مراجعه کنید.



۷. هنگام احوال پرسی، از دست دادن، بوسیدن و در آغوش کشیدن خودداری نمایید.



۸. از مالیدن و تماس دستها با بینی و صورت و چشمها خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## آنفلانزای خوکی (H1N1)

ویژه آموزش به بیمار

### تهیه کننده

طاهره بخشنده- کارشناس ارشد آموزش پزشکی

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

### تایید کننده

دکتر محمد علی داور پناه - متخصص بیماریهای عفونی

### منبع

CDC Guidelines for Infection Control

کلیات بهداشت محیط ۲۰۲۰

تابستان ۱۴۰۴

۱۰. به منظور پیشگیری از ابتلا به آنفلانزا بهتر

است افراد در معرض خطر واکسن

آنفلانزا را تزریق نمایند:

— کودکان زیر ۵ سال



— افراد بالای ۵۵ سال

— افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت و

آسم، بیماری های قلبی عروقی به جز

فشارخون بالا و بیماری های کلیوی و کبدی

— افرادی که در مراکزی مثل خانه سالمندان

زندگی می کنند.



۹. از میوه ها و سبزیجات تازه و مایعات

فراوان استفاده نمایید..

