

آنفلانزای جدید

چگونه از ابتلای خود و سرایت آن به دیگران جلوگیری کنید

Persiska

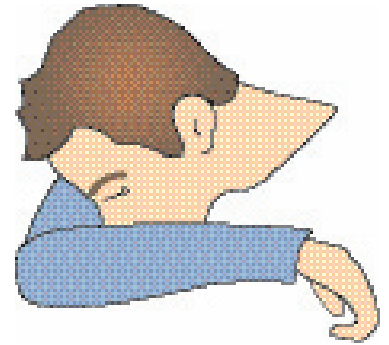
شستشوی مکرر با آب

با شستشوی مکرر دست های خود با آب و صابون از سرایت ویروس آنفلانزا که به سهولت در تماس دست و انگشتان با سطح اشیای مختلف از قبیل دستگیره ی در و یا از طریق دست دادن پخش می شود، جلوگیری کنید. پس از شستن دست ها یتان با آب و صابون می توانید با استفاده از الکل مخصوص نیز آنها را نیز بیشتر ضد عفونی کنید.



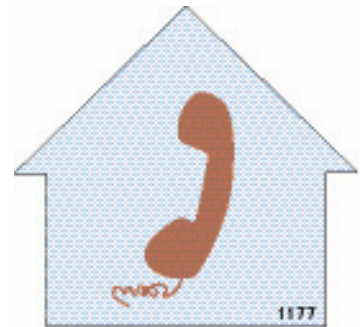
در خمیدگی ساعد و بازو سرفه و یا عطسه کنید

با سرفه و یا عطسه کردن در خمیدگی بازو و یا در دستمال کاغذی (کلینکس) که پس از استفاده آن را دور می اندازید، از پخش ویروس جلوگیری کنید. از پوشاندن دهان با دست هنگام عطسه و یا سرفه خودداری کنید.



اگر بیمار هستید در منزل بمانید و استراحت کنید

اگر بیمار هستید در منزل بمانید و با این عمل از سرایت و پخش این ویروس در سر کارتان، در مدرسه و یا در وسایط نقلیه ی عمومی جلوگیری کنید. درعوض رفتن به بیمارستان و درمانگاه با تلفن با نهاد درمانی تماس بگیرید تا بدین ترتیب از پخش و سرایت بیماری به دیگران خودداری کنید.



رنج می برند، امری بسیار مهم است. جهت اطلاعات بیشتر در مورد آنفلانزای جدید آ (اچ 1 ان 1) به سایت های www.1177.se و www.krisinformation.se مراجعه نمایید.

پس از چند روز خوب می شود. علائم معمول بیماری آنفلانزا عبارتند از تب، سرفه، گلودرد، درد بدن، سردرد، لرز، ریزش بینی و خستگی بسیار. جلوگیری از پخش این ویروس و مبتلا کردن افرادی که از بیماری آنفلانزا سخت مریض می شوند و

این ویروس آنفلانزای جدید آ (اچ 1 ان 1) ، یک ویروس جدیدی می باشد که در حال پخش و ساری شدن در سراسر جهان است. این آنفلانزا برای بیشتر افراد یک بیماری بی خطرست ولی در بعضی از اوقات نیز بیماری ناگوار است که