



# نشانه‌ها و پیشگیری از آنفولانزای H1N1 (آنفولانزای نوع A)

این پوستر در پاییز ۹۸ و در زمان گستردگی شیوع بیماری آنفولانزا در کشور تهیه شده است.

## نشانه‌های بیماری آنفولانزا



سردرد



سرفه



حرارت بدن و گرفتگی بینی



ضعف

در صورت داشتن یکی یا چندتا از این نشانه‌ها، از دیگران به ویژه کودکان و سالمندان فاصله بگیرید و به پزشک مراجعه کنید.



درد ماهیچه‌های بدن



گلو درد



## راه‌های پیشگیری



ورزش و تحرک



خوردن غذاهای ویتامین دار



واکسن



نوشیدن آب

در صورت مواجهه با فرد بیمار، به اندازه یک متر یا سه قدم از او فاصله بگیرید و از دست دادن و روبوسی با او خودداری فرمایید.



ماسک زدن



شستن دست‌ها

## توجه!

کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال، بیشتر در معرض آنفولانزای نوع A هستند.

به نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها توجه کنید. شاید یکی از این موارد را از خاطر برده باشید.