



پیشگیری از آنفلوآنزا

برای پیشگیری از انتقال آنفلوآنزا به این نکات توجه کنید:

- هنگام عطسه، مقابل دهان و بینی خود را بپوشانید.
- دستهای خود را به شکل مکرر و دقیق بشوید.
- خود را با خوردن غذاهای سالم و مناسب، ورزش و استراحت به میزان کافی، سالم نگه دارید.
- مایعات فراوان بنوشید.
- اگر بیمار هستید، در منزل بمانید.
- از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیزید.

واکسن آنفلوآنزا

چه کسانی میتوانند از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند؟

افراد بالای ششماه میتوانند از این واکسن استفاده کنند. ممکن است همهی افراد به نوعی از واکسیناسیون آنفلوآنزا نفع ببرند، اما کسانی هستند که اگر به آنفلوآنزا مبتلا شوند، به شکل مشخصی از آنفلوآنزا آسیب میبینند. این افراد باید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.

واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی توصیه میشود؟

• خانمهای باردار

• زنان شیرده



- افراد 50 سال و بالای 50 سال
- افراد ساکن خانهای سالمندان یا مراکز نگهداری دیگر
- کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی
- مسافران
- افرادی که به بیماریهای مزمن دچار هستند.
- افرادی که نقص ایمنی دارند.
- افرادی که مشکلات تنفسی مشخصی دارند.
- افرادی که در معرض خطر عوارض شدید آنفلوآنزا هستند.

توجه داشته باشید که تجویز واکسن آنفلوآنزا حتماً باید با توصیهی پزشک و در مراکز معتبر بهداشتی - درمانی انجام شود.