

از مبتلا شدن به آنفلوآنزا پیشگیری کنید



به محض
مشاهده علائم
تب، سردرد،
گلودرد، سرفه
و آبریزش بینی
به پزشک
مراجعه کنید

به طور مداوم
دستهای خود
را بشوئید



مایعات بسیار بنوشید



اگر بیمار هستید
در خانه بمانید



هنگام عطسه و سرفه دهان و
بینی خود را با دستمال
یا آستین خود بگیرید



دست های تمیز
دست های سالمتری
هستند .

آیا دست های شما تمیز
هستند؟





۱

کف دستها را بهم بمالید.



۲

کف دست راست را بروی پشت دست چپ بمالید



۳

انگشتان را در هم کرده و کف دستها را بهم بمالید.



۴

پشت انگشتان را به کف دست دیگر چفت کنید و بهم بکشید.



۵

شست دست چپ را با دست راست بمالید..



۶

انگشتان دست راست را جمع کرده، به صورت چرخشی به همه کف دست چپ بکشید.

توجه کنید:

۲- تا ۳ سی سی از محلول را بر سطح دست اسپری کنید و دستها را برای مدت ۳۰ ثانیه به هم بمالید و مطمئن شوید تمام سطح و زوایای دست به محلول آغشته شده باشد، سپس اجازه دهید تا دستها در مجاورت هوا خشک شود.
- در صورتیکه آلودگی واضح مانند خون و ترشحات در دست وجود نداشت از محلول برای ضد عفونی دست استفاده کنید و هر ۵ بار استفاده باید دست خود را با آب و صابون بشوید.





یکی از بهترین اقدامات در جهت کنترل عفونت و پیشگیری از عفونت های بیمارستانی، رعایت بهداشت دست ها می باشد .

آیا دستهای شما تمیز هستند؟

