

## توضیحاتی راجع به پیشگیری از بیماری آنفولانزا

دانش آموزان عزیز همانطور که می دانید فصل شیوع بیماری آنفولانزا شروع شده است

ای بیماری می تواند سه موج داشته باشد که موج های دوم و سوم خفیف تر است

در حال حاضر ما در مراحل پایانی موج اول **بیماری آنفولانزا** هستیم

نکات بهداشتی را برای مبتلا نشدن به آنفولانزا حتماً رعایت کرده:

**1. بهداشت فردی**

**2. شست و شوی مرتب دست ها**

**3. استراحت به هنگام بیماری**

**4. مصرف مایعات و آب میوه تازه**

اینها از راه های پیشگیری از آنفولانزا هستند

**مردان و زنان بالای 65 سال به ویژه بیماران دیالیزی، دیابتی، ریوی و قلبی، سالمندان و زنان**

**باردار باید بیشتر مراقب خود باشند.**

## علائم آنفولانزا:

تنگی نفس، تغییر رنگ مخاطها، خلط خونی، درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم،

تغییر در وضعیت خلق و خوی، سرگیجه ناگهانی، تب شدید بیشتر از سه روز، کاهش فشار

خون، استفراغ و تب و سرفه شدید از علائم آنفولانزا هستند.

بر اساس گزارشات به دست آمده چندین بیمار به دلیل ابتلا به آنفولانزا تاکنون جان خود را از دست دادند

پس مراقب سلامتی خود باشید.

واحد بهداشت دبیرستان فرشتگان