

# آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،

## سرماخوردگی باید بدانید

آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های تنفسی هستند؟

گروه های پرخطر عبارتند از:

- زنان باردار • سالمندان (بالای ۶۵ سال) • کودکان (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم • بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی (شستشوی درست دست ها، آداب تنفسی) از مهمترین روش های پیشگیری از انتشار بیماری تنفسی در جامعه است.



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

# آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،



## سرماخوردگی باید بدانید

### آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال خشک کنید

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

# آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتما به پزشک مراجعه کنید.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت /  
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



# آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟

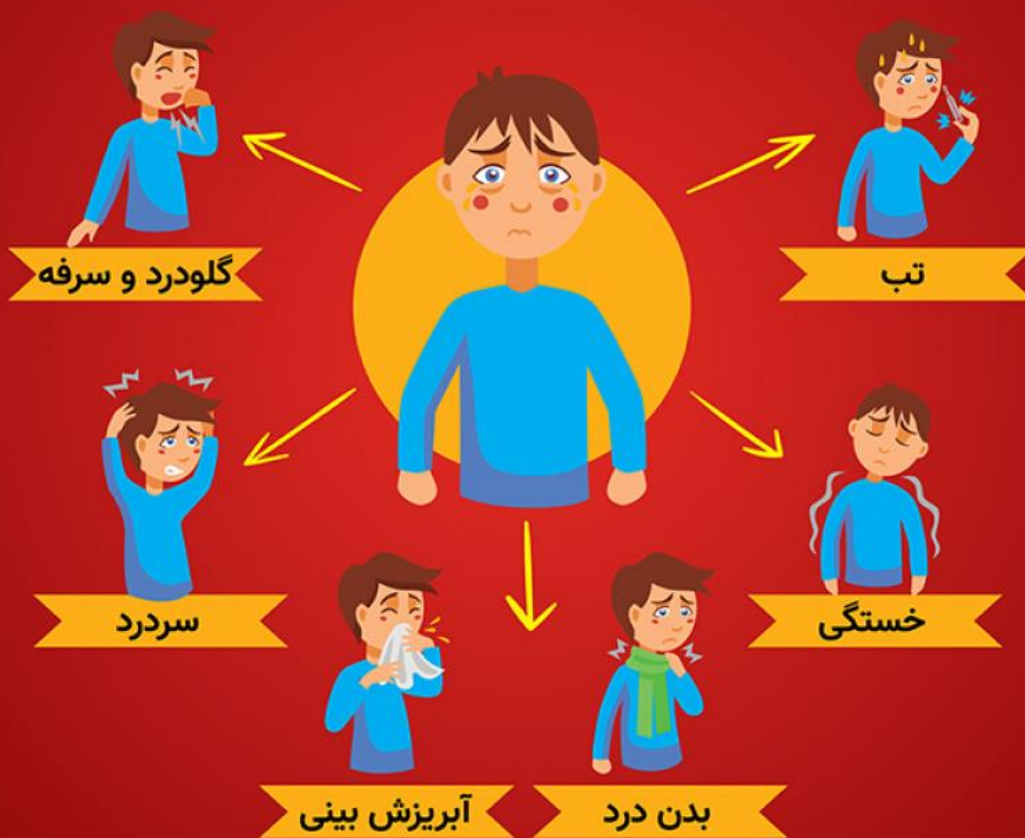


با تماس مستقیم با ریزقطرات  
آلوده منتشرشده توسط  
عطسه یا سرفه فرد آلوده.



# آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت /  
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

