

# راهنمای بالینی عطسه و سرفه

آیا می دانید در چه زمانی بیشتر در معرض مشکلات تنفسی قرار می گیرید؟



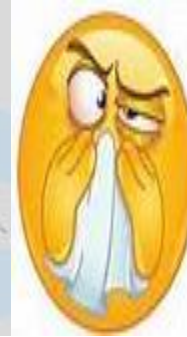
فصل پاییز



فصل زمستان



بارندگی



آیا می دانید چگونه در معرض قرار گرفته اید؟



## پیشگیری از انتشار بیماری چگونه است؟

- 1- به پزشک مراجعه نمایند.
- 2- استراحت نمایند.
- 3- دستهای خود را بشوئید. از ماسک در اماکن عمومی استفاده نمایند.
- 4- هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بپوشانید.
- 5- در ابتدای فصل پاییز واکسن انفلوانزا بزنید.
- 6- تا بهبودی علائم در اماکن عمومی حاضر نشوید.
- 7- دستمالهای آلوده به ترشحات را درست امحاء نمایند.
- 8- دستورات دارویی پزشک معالج را اجرا نمایند.
- 9- از دست دادن و روبوسی با افراد خودداری نمایند.
- 10- مایعات گرم و آب میوه تازه مصرف نمایند.

