

## پيشگيري از

## آنفلوآنزا و بيماري‌هاي حادثنفسی



### روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بيماری

### پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت بالای آستین



### بشوید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون





# سالم بخورید

استفاده مرتب از  
میوه ها و سبزیجات تازه

## پروبیوتیک مصرف کنید



تقویت سیستم ایمنی بدن  
برای مقابله با ویروس آنفولانزا  
با مصرف پروبیوتیک های زیست تخمیر