

# دست ها نقش مهمی در گسترش بیماری های تنفسی دارند!



علاوه بر رعایت آداب سرفه کردن و بهداشت دست ها برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و سایر بیماری های تنفسی سعی کنید:

✓ از افرادی که بیماری تنفسی دارند **حداقل یک متر** فاصله بگیرید



✓ در اماکنی که شلوغ و پرجمعیت است مانند مراسم حج اگر در نزدیکی شما فرد بیماری که سرفه می نماید قرار دارد، استفاده از **ماسک** توصیه می شود.



هنگام بیماری  
حتماً  
به پزشک مراجعه  
کنید



روز جمعه  
حتماً ناخن  
خود را کوتاه  
کنید



وسائل شخصی

هر کسی

باید فقط ماله



خودش

باشد

در مدرسه

با دوستان خود

مهربانان

باشید



# دوستااااان دنداااان



در زمان بیماری  
حتما به پزشک  
مراجعه کنید و مدرسه  
نیااااااین





# شیر ضامن سلامتی

