



## مرکز بهداشت استان اصفهان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شماره : ۸۷۵۸/۶/۱۲/پ.  
تاریخ : ۸/۰۸/۱۴۰۱  
ساعت : ۱۵:۷  
پیوست : ندارد

شهر دار محترم اصفهان

مدیر کل محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان

با سلام و احترام

کمیسیون هماهنگی بانک‌های استان اصفهان

پس از حمد خدا و درود و صلوات بر حضرت محمد و آل محمد (ص)، در راستای مراقبت بیماری آنفلونزا در کشور و با شروع فصل سرما و افزایش موارد مشکوک به آنفلونزا، مقتضی است نسبت به رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی اقدام گردد. از اینرو توصیه‌های زیر جهت بهره‌مندی کارکنان خدمتتان ارسال می‌گردد.

➤ شش کار اساسی که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های واگیر شدید تنفسی باید انجام دهید:

۱. پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و یا عطسه کردن (ترجیحاً استفاده از ماسک یکبار مصرف)
۲. شستشوی مداوم و مکرر دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون و به طریقه صحیح)
۳. نوشیدن آب و مایعات کافی و استراحت کردن
۴. استفاده از داروهای ضد ویروسی در صورتی که سیستم ایمنی آسیب‌پذیری داشته باشید و بنا به تشخیص و تجویز پزشک
۵. عدم استفاده خودسرانه داروهای آنتی‌بیوتیک: این داروها بر روی سرماخوردگی و آنفلوآنزا و بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارند
۶. پرهیز و عدم حضور در اماکن عمومی و تجمعات بصورت غیر ضروری و کنترل نشده که امکان انتقال بیماری وجود دارد

➤ هفت راه اساسی برای جلوگیری از گرفتن بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های واگیر شدید تنفسی:

۱. دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا بالاخص اگر در گروه‌های حساس و آسیب‌پذیر و در معرض خطر قرار دارید.



بسم الله الرحمن الرحيم

شماره : ۸۷۵۵۸/۶/۱۲/پ.  
تاریخ : ۸/۰۸/۱۴۰۱  
ساعت : ۷:۵۱  
پیوست : ندارد

## مرکز بهداشت استان اصفهان

۲. اجتناب و دوری از افرادی که مبتلا به بیماری (واگیر) هستند (رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پرهیز از تماس غیرضروری)
  ۳. اجتناب و پرهیز از تماس دست ها (قبل از شستشو و ضدعفونی کردن آن ها) با چشم ها، دهان و بینی زیرا ممکن است از طریق عوامل بیماری زا وارد بدن شما شوند
  ۴. تمیز کردن و گندزدایی کردن مداوم و مکرر وسایل و سطوح مشترک در خانه بالاخص زمانی که فرد بیماری در خانه حضور دارد
  ۵. شستشوی مداوم و مکرر دست ها (با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده)
  ۶. تهیه مناسب و مطلوب هوای محل کار ، زندگی و اسکان
  ۷. پرهیز از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات و بالاخص لاشه پرندگان و حیوانات تلف شده
- ضمناً رابطین سلامت می توانند از بخش کمپین سایت آوای سلامت یه آدرس <https://iec.behdasht.gov.ir> نبست به دریافت محتوهای آموزشی اقدان نمایند.

**دکتر حمید گله داری**  
سرپرست معاونت بهداشت  
و رئیس مرکز بهداشت استان