

## با رعایت بهداشت تنفسی میتوانیم از انتقال بسیاری از بیماریهای واگیر تنفسی به راحتی پیشگیری نماییم:

- در صورت بیماری تنفسی از حضور در جمع خودداری نموده استراحت نمایید.
- در صورت حضور در مکانهای شلوغ از یک ماسک استفاده نمایید.
- در صورت تماس دستها با لوازم و وسایل عمومی دستهای خود را ضد عفونی نمایید .
- از مالیدن چشمها با دست خودداری نمایید.
- از دستمال کاغذی جهت سرفه و عطسه استفاده نمایید .
- دستمالهای آلوده را در سطل زباله ترجیحا درب دار دفع نمایید.
- از دست دادن و روبوسی در زمان شیوع بیماریهای تنفسی مانند کووید و انفلوانزا پرهیز نمایید.
- از واکسنهای مربوطه با توجه به اعلام وزارت بهداشت استفاده نمایید.