

بنام خداوند شفا دهنده

به استحضار همکاران گرامی میرساند با توجه به شیوع **آنفلوآنزا** و خطرات ناشی از آن لطف نموده نکات ذیل را حتماً رعایت فرمایید :

(۱) افرادی که سرما خورده اند، در منزل استراحت نمایند و پس از بهبودی به سرکار برگردند و اگر شدت پیدا کرد و تب بالای ۳۸ درجه داشتند، حتماً به پزشک مراجعه بفرمایند و از نظر عدم ابتلا به **آنفلوآنزا** مطمئن شوند .

(۲) از **دست دادن و روبوسی** جداً خود داری نمایید ، چون بسیاری از افراد در ابتدای

بیماری ویا در صورت ناقل بودن ، **بدون علامت** می باشند و **بیشترین سرایت** را هم در همین دوره بی علامتی دارند .

(۳) افراد ضمن رعایت **فاصله حداقل یک متری** ، از گفتگو و محاوره طولانی با یکدیگر خود داری نمایند

(۴) در طی ساعات اداری حداقل **۴ - ۵ بار** دست ، صورت ، چشم ها ، بینی و دهان را بشویند

(۵) تاکید می شود همکارانی که **بیماری زمینه ایی** دارند (بیماری های قلبی عروقی ، تنفسی ، کلیوی

دیابت ، مصرف داروی آسپرین ویا کورتون ها) سه ماهه دوم و سوم بارداری ، بدخیمی ها

، مشکلات ایمنی و... دارند ، حتماً **واکسن آنفلوآنزا** را دریافت نمایند

اداره کل مشاوره ، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان