

پیشگیری از

آنفلوآنزا و بیماری‌های حاد تنفسی



روبوسی نکنید

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

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