آنفلوانزا :

1. شستشوی روزانه چندین بار دستها با آب وصابون مهمترین راه پیشگیری از بیماری آنفلوانزا است .
2. به منظورپیشگیری از بیماری آنفلوانزا هنگام عطسه و سرفه کردن ، دهان وبینی خود را بپوشانید .
3. هنگام ابتلا به بیماری آنفلوانزا از افراد دیگر حداقل 1 متر فاصله بگیرید .
4. هنگام ابتلا به بیماری آنفلوانزا از دست دادن وروبوسی با دیگران خودداری کنید .
5. هنگام ابتلا به بیماری آنفلوانزا از حضور در اماکن تجمعی خوداری کنید .
6. از تماس دستهای خود با چشم ها – بینی و دهان خود داری کنید.
7. در صورت تشدید علائم بیماری آنفلوانزا ) علایم بیماری تب بالا ، گلودرد ، سرفه خشک ، درد های عضلانی ) به پزشک مراجعه کنید و تا بهبودی کامل از رفتن به محل کار و اماکن عمومی و ... خودد داری نمایید .
8. از اسباب بازیهای قابل شستشو برای کودکان استفاده نمایید – اسباب بازی پارچه ای و پشمی خطر انتقال بیماری را بیشتر می کند .
9. با باز کردن درب وپنجره ها به مدت 10 دقیقه در فواصل مناسب در روز تهویه مناسبی در اتاق بر قرارکنید .
10. از مسافرت های غیر ضروری در زمان همه گیری آنفلوانزا پرهیز کنید .
11. از شکار پرندگان مهاجر آبزی و همچنین تماس با پرندگان مشکوک بپرهیزید .
12. از مرغ وتخم مرغ کاملا پخته شده استفاده نمایید . ( در صورت استفاده از جوجه کباب ، مرغ سوخاری وناگت از سرخ شدن کامل آن ها اطمینان حاصل کنید .)
13. از نزدیک شدن ودست زدن به پرندگان مرده خودداری کنید .
14. مرغ ، جوجه وسایر پرندگان را در قفس نگهداری کنید .
15. تلفات غیر عادی پرندگان را به دامپزشکی ومرکز بهداشت شهرستان اطلاع دهید .