دست‌ها نقش مهمی در گسترش بیماری‌های تنفسی دارند!

علاوه بر مراعات آداب سرفه کردن و بهداشت دست‌ها برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا و سایر بیماری‌های تنفسی سعی کنید:

از افرادی که بیماری تنفسی دارند حداقل یک متر فاصله بگیرید

در اماکنی که شلوغ و پرجمعیت است مانند مراکز حج اگر در نزدیکی شما فردی بیماری که سرطان می‌نماید قرار دارد، استفاده از ماسک توصیه می‌شود.