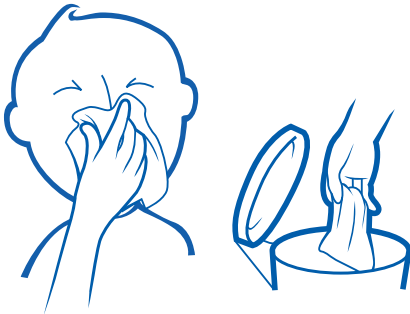


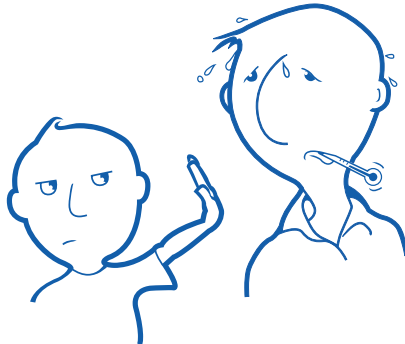
آنفلوانزا (فلو) صحبت با کودکان درباره آنفلوانزا

توصیه های لازم برای والدین در خصوص صحبت با کودکان درباره آنفلوانزا

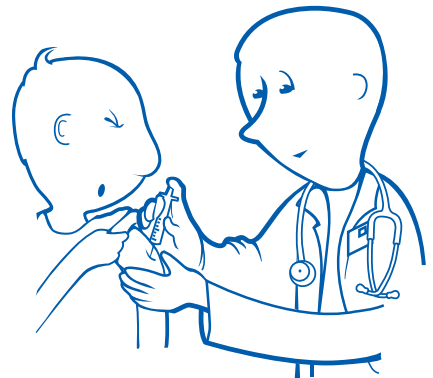
ببینید که چگونه می توانید به کودک تان کمک کنید تا با آنفلوانزا مبارزه کند تا از سرایت آنفلوانزا به دیگران جلوگیری شود:



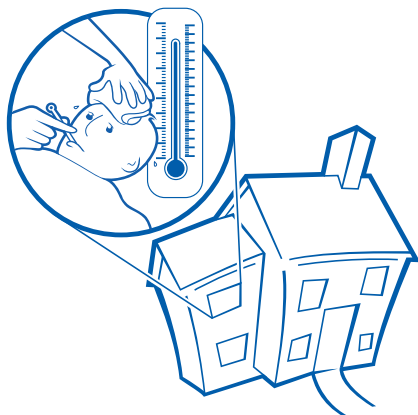
از آنها بخواهید که در زمان بیماری و هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنند. دستمال استفاده شده را بلافاصله به داخل سطل زباله بیاندازید. اگر آنها دستمال در اختیار ندارند، به هنگام عطسه و سرفه باید جلوی دهان و بینی خود را با دستانشان بگیرند.



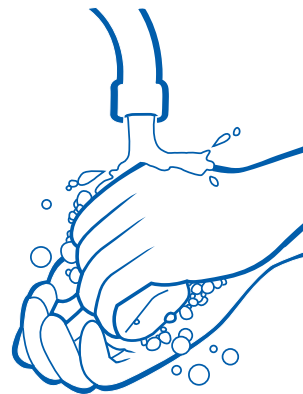
از آنها بخواهید تا از افراد مبتلا به آنفلوانزا فاصله بگیرند.



کودکتان را برای زدن واکسن آنفلوانزا نزد پزشک ببرید. واکسن آنفلوانزا ممکن است باعث سوزش شود، اما بعدها از بیماری مجدد آنها جلوگیری می کند. واکسن آنفلوانزا به صورت اسپری بینی نیز ممکن است در دسترس باشد.



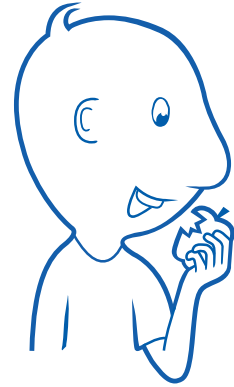
از آنها بخواهید در صورت ابتلا به این بیماری، سر کار یا مدرسه نروند و در خانه بمانند، و تا زمانیکه بهبودی بیابند از دیگران فاصله بگیرند.



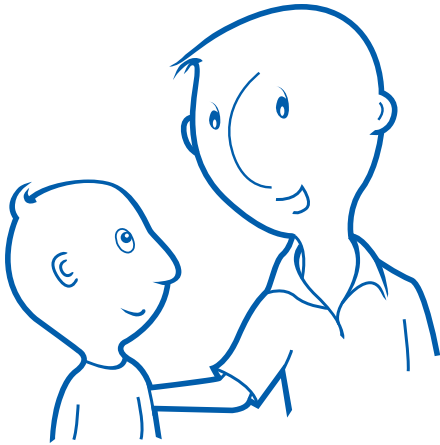
از آنها بخواهید که برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه دست های خود را مرتب با صابون و آب گرم بشویند. بهتر است خودتان نیز این کار را انجام دهید تا سرمشق قرار گیرید.

آنفلوانزا (فلو) صحبت با کودکان درباره آنفلوانزا

آنها را به عادات بهداشتی صحیح از جمله موارد زیر تشویق کنید: خوردن غذاهای بهداشتی، استراحت و خواب کافی، و انجام ورزش.



سئوالات آنها را غنیمت شمرده و از این فرصت برای بازگویی نحوه اجتناب از آنفلوانزا و جلوگیری از شیوع آن و دیگر آلودگی ها استفاده کنید.



برای اطلاعات بیشتر با بخش اطلاعات CDC به آدرس 1-800-CDC-INFO تماس بگیرید (۴۶۳۶-۲۳۲) یا از وب سایت www.cdc.gov/flu دیدن کنید.