TIDAK SEMUA DEMAM SELESEMA DISEBABKAN VIRUS INFLUENZA

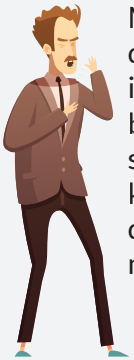
Kebanyakan orang yang **menghidap demam selesema sembuh tanpa ubat antiviral.** Hanya perlu berehat dan mengambil ubat untuk mengurangkan gejala.

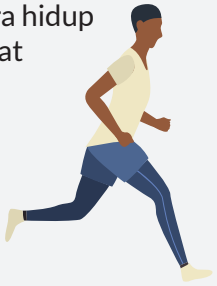
LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN

Mengekalkan tahap kebersihan diri yang tinggi

Kerap membasuh tangan dengan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*

Mengamalkan adab batuk / bersin yang baik



Menjarakkan diri dari individu yang bergejala, sekurang-kurangnya dalam jarak 1 meter

Sentiasa mengamalkan cara hidup sihat