

برای رسیدن به هدف

مناسب ترین و آسانترین راه انتخاب کنید



(پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان)

ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)

قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)

حتی یک متر - بازدید رایگان

در تمام نقاط شهر مشهد

نقد و اقساط - با ضمانت ۱۰ ساله

۳۷۳۴۲۵۱۶-۳۷۵۷۴۱۲۲-۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶

به نیروی جوان آقا

متعهد به کار در عمده فروشی تحریر نیازمندیم

حقوق پایه ۹ م + بیمه + پاداش

ساعت کاری: ۸:۳۰ صبح الی ۲۰:۳۰

ایام تعطیل تعطیل میباشد

آدرس بلوار قرنی

۰۹۱۵۹۷۰۵۱۰۸

۰۲۱۷۹۵۹

واکسن بزنید

ویروس آنفلوآنزا تنها ویروس تنفسی است که با واکسن قابل پیشگیری می باشد

دست هایتان را بشوید

دست هایتان را به طور مرتب با آب و صابون بشوید

همراه خود مواد ضدعفونی کننده داشته باشید

وقتی دسترسی به آب و صابون ندارید، با این مواد دست هایتان را تمیز کنید

به صورت خود دست نزنید

زدن دست آلوده به صورت آسان ترین راه ورود میکروب ها به داخل بدن است

لبخند بزنید

بررسی ها نشان داده که خندیدن و لبخند زدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود

درست غذا بخورید

خوردن متعادل مواد غذایی سالم سیستم ایمنی بدن را قوی می کند

ورزش کنید

ورزش باعث ارتقای کار سیستم ایمنی بدن می شود و روند بهبودی شما را تسریع می کند

در منزل استراحت کنید

بعد از اتمام تب، حتما یک روز کامل در منزل استراحت کنید

راه های پیشگیری از آنفلوآنزا