

## در صورت ابتلا به آنفلوآنزای فصلی توصیه‌های بهداشتی زیر را رعایت نمایید:

- ✚ شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون
- ✚ استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه
- ✚ استراحت در منزل
- ✚ خودداری از حضور در مجامع عمومی مثل سینما، عروسی و...
- ✚ پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران
- ✚ اجتناب از مسافرت‌های غیر ضروری
- ✚ خواب و استراحت کافی
- ✚ پرهیز از نگرانی
- ✚ نوشیدن مایعات گرم فراوان
- ✚ تغذیه مناسب

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت غرب تهران

**افرادی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به عوارض آنفلوانزا می باشند:**

- + کودکان زیر ۵ سال
- + تمامی زنان باردار بخصوص در سه ماهه دوم و سوم بارداری
- + بیماران ریوی مزمن ( آسم ، برونشیت و ... )
- + بیماران قلبی
- + افراد با نارسایی کلیه و کبد
- + افراد بالای ۶۵ سال
- + افراد خیلی چاق
- + افراد مبتلا به دیابت
- + بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی
- + افراد تحت درمان با داروهای ضعیف کننده ایمنی مانند شیمی درمانی ها

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت غرب تهران

## راه های پیشگیری از آنفلوانزا

- ✚ شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون (ترجیحاً صابون مایع) مخصوصاً بعد از بازگشت از بیرون به منزل
- ✚ شستشوی دست‌ها با آب و صابون پس از تماس و دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند (مخصوصاً در اماکن عمومی) زیرا ویروس ۸-۲ ساعت بر روی سطوح و اشیاء می‌تواند زنده و فعال بماند.
- ✚ از تماس به فاصله کمتر از ۲ متر با افرادی که بیمار هستند پرهیزید.
- ✚ هنگام احوالپرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن افرادی که علائم بیماری تنفسی دارند خودداری نمایید.
- ✚ از دست زدن به بینی، چشم‌ها و دهان قبل از شستشوی دست‌ها اجتناب کنید.
- ✚ تزریق واکسن آنفلوانزا به بیماران قلبی عروقی، افراد تحت درمان با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی (شیمی درمانی)، بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و کبد، افراد بالای ۶۵ سال، افراد خیلی چاق و مبتلا به دیابت، بانوان بارداری که سه ماهه دوم و سوم بارداری آنان همزمان با فصل سرما می‌باشد و کودکان تحت درمان طولانی مدت با آسپرین، در شروع فصل پاییز توصیه می‌گردد.

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت غرب تهران