



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی، درمانی ایران

بیماری آنفلوآنزا



واحد آموزش سلامت - مرکز بهداشت غرب تهران

گروه هدف: مردم



۹. دست ها را با دستمال خشک کنید.



۱۰. با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

ویروس آنفلوآنزا ۲ تا ۸ ساعت روی سطوح مختلف مانند گوشی تلفن، دستگیره در، میز و.... باقی می ماند.

مهمترین راه پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا
شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون

واکسن آنفلوآنزا برای گروه های در معرض خطر زیر توصیه می شود:
سالمندان، مبتلایان به بیماری های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت و..)، خانم های باردار، ساکنین و کارکنان آسایشگاه های سالمندان، کودکان زیر ۵ سال، پرسنل بهداشتی درمانی، افراد دارای نقص سیستم ایمنی

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس سایت مرکز بهداشت غرب: <http://whc.iums.ac.ir>

تلفن: ۶۶۰۳۸۹۲۲

مراحل شستشوی دست



۱. دست ها را خیس کرده بعد آنها را صابونی کنید.



۲. کف دست ها را با هم بشوید.



۳. بین انگشتان را در قسمت پشت بشوید.



۴. بین انگشتان را از روبه رو بشوید.



۵. نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید.



۶. شست ها را جداگانه و دقیق بشوید.



۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



۸. دور مچ هر دو دست را بشوید.

آنفلوانزا

یک بیماری حاد دستگاه تنفسی است که به شدت مسری می باشد. علائم این بیماری به صورت ناگهانی و حاد ایجاد می شود.

علائم بیماری:



- ✓ تب بیش از ۳۸ درجه
- ✓ سرفه، گلو درد
- ✓ سردرد
- ✓ لرز، کوفتگی بدن
- ✓ احساس خستگی
- ✓ اسهال و استفراغ در برخی بیماران

افراد مبتلا به آنفلوانزا یک روز قبل تا ۷ روز پس از بروز علائم (معمولاً) تا یک روز پس از قطع تب به شرط عدم مصرف داروی تب بر) می توانند ویروس بیماری را انتقال دهند.

راه های انتقال بیماری:

۱. انتقال انسان به انسان : فرد مبتلا به بیماری با عطسه و سرفه، ویروس را در هوا منتشر می کند. انسانی که در تماس نزدیک با بیمار باشد با تنفس هوای آلوده به ویروس مبتلا می شود.

۲. انتقال از راه تماس : دست در اثر تماس با اجسام آلوده به ویروس آلوده می شود، اگر شخص دست آلوده خود را به چشم، دهان یا بینی بمالد. ویروس را وارد بدن خود می کند و به بیماری مبتلا می شود.

مهم ترین راه انتقال ویروس در محیط های بسته پرجمعیت مثل مترو ، اتوبوس و... از طریق هوا (سرفه یا عطسه) می باشد.

افرادی که بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به

بیماری هستند:

- ✓ سالمندان بالای ۶۵ سال
- ✓ زنان باردار(خصوصاً در سه ماهه دوم و سوم بارداری)
- ✓ مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، آسم، دیابت، نقص ایمنی(سرطان ها و..)
- ✓ پزشکان، پرستاران، کارکنان بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی
- ✓ ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه ها
- ✓ کودکان زیر پنج سال

درمان:

بیماری آنفلوانزا در بیشتر موارد خفیف است. استراحت کردن ، نوشیدن مکرر مایعات، تغذیه مناسب بهترین راه درمان است. برای کاهش تب باید از قرص استامینوفن استفاده کرد.

توصیه ها :

۱. از میوه و سبزیجات تازه به ویژه مرکبات حاوی ویتامین ث مانند لیمو ترش تازه، سیر، موز و غذاهای آبکی مثل سوپ مرغ استفاده کنید.
۲. بیمار بایستی هنگام خروج از اتاق و یا عیادت دیگران ماسک بزند.
۳. روزانه چند بار درب و پنجره ها را در فواصل منظم برای تهویه هوا به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باز کنید.

۴. در صورت تشدید علائم احتمالی بیمار آنفلوانزا و یا قطع نشدن تب تا بالای سه روز به پزشک مراجعه کنید.

۵. ملاقه ها و ظروف غذاخوری متعلق به بیمار را می توان همراه با ظروف و ملاقه افراد سالم شست.



راه های پیشگیری از آنفلوانزا:

۱. دست ها را به طور منظم و صحیح به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
۲. از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن هنگام احوال پرسی خودداری کنید.
۳. در صورت مواجهه با فرد دارای علائم تنفسی(عطسه، سرفه) حداقل یک متر فاصله رعایت کنید.
۴. از مالیدن و تماس دست آلوده با چشم ها ، بینی و دهان خود داری کنید.
۵. در هنگام بیماری، استراحت کافی در منزل، تغذیه مناسب و استفاده از مایعات فراوان را فراموش نکنید.
۶. از ورود به مکان های شلوغ (مدارس، محل کار، مترو و غیره) تا بهبودی و رفع علائم بیماری خودداری کنید.
۷. در هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید، دستمال مصرف شده را در کیسه پلاستیکی و سپس آن را در سطل زباله قرار دهید.
۸. در صورت مشاهده علائم مشابه آنفلوانزا، فوراً به پزشک مراجعه کنید.