

چگونه خود و دیگران را در برابر آنفلوآنزا محافظت کنیم؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

طریقه مناسب شستن دست‌ها

به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

- ۱ ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید
- ۲ دو کف دست‌ها را با هم بشویید
- ۳ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید
- ۴ بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید
- ۵ نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید
- ۶ انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید
- ۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید
- ۸ دور مچ معمولاً فراموش می‌شود، در آخر حتماً شسته شود
- ۹ دست را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید

منبع: دستورالعمل‌های وزارت بهداشت



- ◆ در هنگام ادای فریضه نماز در مساجد از چادر، سجاده و مهر خودتان استفاده نمایید.
- ◆ از اسباب‌بازی‌های قابل شستشو برای کودکان استفاده نمایید، اسباب‌بازی‌های پشمی و پارچه‌ای خطر انتقال بیماری را بیشتر می‌کند.
- ◆ با باز کردن درب و پنجره‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در فواصل مناسب در روز تهویه مناسبی در اتاق برقرار کنید.
- ◆ خانواده، دوستان و همکاران خود را تشویق کنید تا رفتارهای پیشگیری کننده را رعایت نمایند.

اقدامات مراقبتی در بیماران مبتلا به آنفلوآنزا

- ◆ در اغلب موارد ابتلا به آنفلوآنزا نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد و بیماری با مراقبت‌های ساده بهبود پیدا می‌کند.
- ◆ استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب بهترین راه درمان بیماری آنفلوآنزا می‌باشد.
- ◆ برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزا فقط قرص استامینوفن استفاده گردد و از مصرف آسپرین خودداری شود.
- ◆ در صورت تشدید علائم احتمالی آنفلوآنزا یا قطع نشدن تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد که بیش از ۳ روز طول کشیده است، به پزشک مراجعه شود.
- ◆ در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال سریعاً به پزشک مراجعه شود.



بیماری آنفلوانزا چیست؟

بیماری آنفلوانزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که بوسیله سه نوع ویروس آنفلوانزا (A, B, C) ایجاد می‌شود. انواع C و B ویروس آنفلوانزا تنها در انسان توانایی ایجاد بیماری را دارد ولی نوع A علاوه بر انسان توانایی ایجاد بیماری در بسیاری از حیوانات از جمله پرندگان و سایر پستانداران را نیز دارد. بیماری آنفلوانزای فصلی از شدت واگیری بالایی برخوردار است که در صورت بی‌توجهی به رعایت اصول بهداشتی افراد زیادی از جامعه به این بیماری مبتلا می‌گردند.

راه‌های انتقال بیماری

افراد مبتلا به آنفلوانزا قبل از شروع علائم تا ۷ روز یا بیشتر بعد از بروز علائم می‌توانند ویروس بیماری را از دو راه به دیگران انتقال دهند:

- ۱- از طریق عطسه و سرفه و حتی صحبت کردن افراد آلوده با افراد سالم
- ۲- از طریق سطوح آلوده به ترشحات شخص آلوده

ویروس آنفلوانزا می‌تواند ۲ تا ۸ ساعت روی سطوحی مانند گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره در و... باقی بماند

چه افرادی بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری هستند؟

- ◆ سالمندان بالای ۶۵ سال
- ◆ کودکان زیر ۵ سال
- ◆ زنان باردار خصوصاً در سه ماهه دوم و سوم بارداری
- ◆ مبتلایان به بیماری‌های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی
- ◆ نقص ایمنی، آسم
- ◆ مبتلایان به دیابت کنترل نشده و افراد خیلی چاق
- ◆ ساکنین و کارکنان خانه‌های سالمندان و آسایشگاه‌های بیماران مزمن
- ◆ پزشکان، پرستاران و کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی

عوارضی چون تنگی نفس، ذات‌الریه، تشنج اختلال هوشیاری و... در افراد در معرض خطر بیشتر از سایر افراد خواهد بود

علائم بیماری آنفلوانزا

- ◆ مهمترین علائم بیماری شروع ناگهانی تب و لرز، گلودرد، سردرد، بدن درد و سرفه می‌باشد.
- ◆ علائمی مثل اسهال، استفراغ و احساس خستگی شدید در بعضی از بیماران مشاهده می‌شود.

◆ کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران ممکن است علائمی از جمله تب، خواب‌آلودگی، تشنج، بی‌قراری، عدم نوشیدن شیر و مایعات، استفراغ‌های مکرر، تغییر رنگ پوست به طرف کبودی و تنفس سریع داشته باشند.

راه‌های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا

- ◆ واکسیناسیون به گروه‌های پرخطر (سالمندان، بیماران مبتلا به آسم، دیابت، بیماری قلبی عروقی، نقص سیستم ایمنی و...) توصیه می‌شود.
- ◆ استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ و سر بسته توصیه می‌شود.
- ◆ همیشه دستمال کاغذی همراه خود داشته باشید و در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال پوشانید.
- ◆ اگر دستمال در اختیار ندارید به جای کف دست، آستین یا لباس‌تان را جلوی دهان و بینی بگیرید تا دست‌تان آلوده نشود.
- ◆ دستمال استفاده شده را بلافاصله بعد از مصرف در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ◆ دست‌های خود را روزانه چندین بار با آب و صابون بشویید و یا با محلول‌های ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- ◆ در صورت تشدید علائم بیماری آنفلوانزا به پزشک مراجعه نمایید و در صورت توصیه پزشک تا بهبودی کامل از رفتن به محل کار و اماکن عمومی و... خودداری نمایید.
- ◆ اگر علائم بیماری آنفلوانزا را دارید حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید.
- ◆ از تماس دست‌های خود با چشم‌ها، دهان و بینی خودداری نمایید.
- ◆ تا حد امکان در دید و بازدیدها از در آغوش گرفتن، روبوسی و دست دادن با یکدیگر خودداری نمایید.

