

چه افرادی بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری هستند؟

- سالمندان بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۵ سال
- بیماران مزمن، ساکنین و کارکنان خانه های سالمندان و آسایشگاه های بهداشتی درمانی
- پزشکان پرستاران و کارکنان بیمارستانها و مراکز
- کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران ممکن است علائمی از جمله تب، سرفه، خواب آلودگی، تشنج، بی قراری، عدم نوشیدن شیر و مایعات، استفراغ های مکرر، تغییر رنگ پوست به طرف کبودی و تنفس سریع داشته باشند.
- زنان باردار خصوصا در سه ماهه دوم و سوم بارداری
- افراد مصرف کننده داروهای کاهش سطح ایمنی



بیماری آنفلوانزا چیست؟

بیماری آنفلوانزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که بوسیله سه نوع ویروس آنفلوانزا (A,B,C) ایجاد می شود. 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 بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی افراد زیادی از جامعه به این بیماری مبتلا می گردند.

راه های 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 می تواند ۲ تا ۸ ساعت روی سطوحی مانند گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره در و... باقی بماند.



آنفلوانزا



بازارستان تخصصی فوق تخصصی سرطان بركت

كد سند: ۲۰-۲۰-۶-BCC

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷



تلفن ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

Instagram: barkat.ccenter

Website: bcc.barkathsd.com

راه های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا

مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، کلیوی نقص ایمنی، آسم

واکسیناسیون به گروه های پرخطر (سالعندان، بیماران مبتلا به آسم دیابت بیماری قلبی عروقی، نقص سیستم ایمنی، مبتلایان به دیابت کنترل نشده و افراد خیلی چاق و...) توصیه می شود. استفاده از ماسک در مکانهای شلوغ و سر بسته . همیشه دستمال کاغذی همراه خود داشته باشید و در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.

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 تعیز 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.

عوارضی چون تنگی نفس ذات الریه، 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. از تماس دستهای خود با چشم ها دهان و بینی خودداری نمایید.

تا حد امکان در دید و بازدیدها از در آغوش گرفتن روبوسی و دست دادن با یکدیگر خودداری نمایید.

چگونه خود و دیگران را در برابر آنفلوانزا محافظت کنیم؟

در هنگام ادای فریضه نماز در مساجد از چادر سجاده و مهر خودتان استفاده نمایید.

از اسباب بازیهای قابل شستشو برای کودکان استفاده نمایید اسباب بازیهای پشمی و پارچه ای خطر انتقال بیماری را بیشتر میکند.

با باز کردن درب و پنجره ها 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 آنفلوانزا

در اغلب موارد ابتلا به آنفلوانزا نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد و بیماری با مراقبت های ساده بهبود پیدا میکند.

استراحت کردن نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب بهترین راه درمان بیماری آنفلوانزا میباشد.

برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزا فقط قرص استامینوفن استفاده گردد و از مصرف آسپرین خودداری شود.

در صورت تشدید علائم احتمالی آنفلوانزا 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.

طریقه مناسب شستن دستها به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه :

ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آنها را صابونی کنید. دو کف دست ها را با هم بشویید. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید. بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید. نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید. انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید. دور مچ معمولاً فراموش می شود. در آخر حتما شسته شود. دست را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.