



پیام های بهداشتی برای پیشگیری از آنفلونزا

گروه هدف: عمومی

ویروس آنفلونزا از طریق هوا وقتی که فردی سرفه می کند، عطسه می کند و یا حتی صحبت می کند، منتقل می شود. آنفلونزا می تواند حتی با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه ی فرد مبتلا، آلوده می شود به دیگران منتقل شود. این بیماری یک روز قبل از شروع علائم بیماری می تواند به دیگران منتقل شود.

با رعایت نکات زیر از خود و دیگران در مقابل این بیماری مراقبت کنید:

- دست هایتان را با آب و صابون بشویید و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- حداقل دو بار شستن دست ها لازم است.
- به خاطر داشته باشید که در حال حاضر آلودگی دست ها به ویروس یکی از دلایل انتشار سریع این بیماری می باشد.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید ، چون باعث انتقال ویروس می شود.
- اگر علائم بیماری را داشتید به پزشک مراجعه کنید و تا وقتی تب شما قطع نشده در خانه بمانید.

اگر علائم بیماری را دارید هنگام عطسه و سرفه:

• بینی و دهان خود را با دستمال بگیرید.

• بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و نهایت داخل سطل زباله بیندازید.

• اگر دستمال پارچه ای استفاده می کنید روزانه دوبار آن را بشویید و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی بگذارید.

• ما معمولاً موقع عطسه یا سرفه کردن کف دست هایمان را جلوی دهان و بینی می گیریم این مسئله باعث می شود:

• عامل بیماری روی دست 2 تا 8 ساعت باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیم منتقل شود.

• با دست آلوده به صورت مان دست زده یا چیزی را می خوریم که دوباره ویروس را به بدن ما وارد می کند.

• با تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درب ها دست می زنیم و عامل بیماری به آن منتقل و می تواند دیگران را آلوده کند.

• اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل به جای کف دست، آستین یا لباس تان را جلوی دهان بگیرید.

• استفاده از ماسک در مجامع عمومی تاثیری ندارد و توصیه نمی شود.

• از تمیز بودن تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و سایر اشیاء مطمئن شوید.

• در حد امکان برقراری ارتباط با دیگران خصوصاً به صورت نزدیک (کمتر از یک متر) را محدود کنید.

• اگر در محل کار احساس بیماری کردید با کسب اجازه از مدیریت به خانه بروید.

• فاصله حداقل یک متری را با دیگران حفظ کنید.

• این بیماری در اکثر موارد بدون درمان خاصی فقط با استراحت و تغذیه مناسب خوب می شوند.

• از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنید.

• از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری را دارند اجتناب نمائید.

علائم بیماری آنفلونزا شامل:

تب، سرفه، گلودرد، سردرد

لرز، کوفتگی بدن

احساس خستگی، همچنین اسهال، استفراغ در بعضی از بیماران

چه وقت باید بیمار را به بیمارستان یا مراکز بهداشتی رساند؟

اگر بیمار دچار تنگی نفس و یا اشکال در نفس کشیدن شود.

✓ اگر تب بیمار بیش از سه روز طول بکشد و حال عمومی وی بدتر شود.

✓ در مورد کودکان در صورت نفس کشیدن سریع و یا سختی و یا تداوم تب و تشنج باید به پزشک مراجعه نمود.

✓ کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلونزای جدید ممکن است علائمی از تب و خواب آلودگی، تشنج، بی قراری، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ های مکرر، تغییر رنگ پوست به طرف کبودی، تنفس سریع داشته باشند.

✓ استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب، و استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر بهترین راه درمان می باشد.

- ✓ برای کاهش تب از قرص استامینوفن استفاده کنید، اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب از مضمض آسپرین خودداری شود.
- ✓ 24 ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک می توانید به محل کار یا درس برگردید.
- ✓ کودکان مهد کودک ها حداقل هفت روز پس از ابتلا به بیماری باید در منزل استراحت نمایند.
- ✓ دانش آموزان مدارس و دانشجویان یک روز پس از قطع تب می توانند در کلاس حضور یابند.
- ✓ برای افرادی که دچار علائم شدید بیماری می باشند، داروی موثر برای درمان وجود دارد.
- ✓ واکسن آنفلونزای فصلی روی این بیماری موثر نیست ولی برای افراد پرخطر توصیه می شود.
- ✓ افراد مبتلا به دیابت، آسم، بیماری قلبی، زنان باردار، و افراد خیلی چاق در صورت ابتلا به آنفلونزا احتمال بیشتری وجود دارد که دچار عارضه شوند. و باید بیشتر مراقب باشند.
- ✓ فردی که با بیمار مبتلا در تماس بوده ممکن است یک تا چهار روز بعد دچار علائم بیماری شود.

افرادی که بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند عبارتند:

- ❖ اشخاص بالای 65 سال
- ❖ ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن
- ❖ بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، آسم

- ❖ مبتلایان به دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی زنان باردار خصوصاً در سه ماهه دوم و سوم
 - ❖ پزشکان، پرستاران، و کارکنان بیمارستان ها و مراکز درمانی
 - ❖ کارکنان آسایشگاه ها و خانه های سالمندان
 - ❖ افرادی که از بیماران مزمن مراقبت می کنند
 - ❖ اعضای خانواده افراد در معرض خطر
- نوجوانان و جوانان بیشتر به آنفلونزا جدید مبتلا می شوند.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی - کارشناس ارشد پرستاری، سوپروایزر آموزشی
فاطمه مکوندی - کارشناس پرستاری، سوپروایزر آموزش سلامت

Reference: <https://iec.behdasht.gov.ir>

اهواز - فاز 2 پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

1... طالقانی (ره)

06135540254 - 6

تأبستان 1404

www.htaleghani.ajums.ac.ir