



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی

آنچه باید در مورد

آنفلوانزا بدانیم



بطور مکرر
دست‌های مان
را بشوییم.



هنگام عطسه و سرفه،
دهان و بینی خود را
بپوشانیم.



هنگام بیماری از دست
دادن و روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



هنگام بیماری از دست
زدن به چشم‌ها و بینی
خودداری کنیم.



از رها کردن دستمال کاغذی‌های
مصرف شده در محیط خودداری
کنیم.



هنگام بیماری از حضور در
اماکن عمومی خودداری کنیم.

در بیماران دارای علائم شدید بیماری توصیه می‌شود. واکسن آنفلوانزا برای اشخاص در معرض تماس و پرخطر، در زمان مناسب (با مشورت پزشک) توصیه می‌شود. مطالعات نشان داده است با مصرف آنتی بیوتیک‌ها احتمال اینکه آنفلوانزای خفیف به نوع کشنده تبدیل شود، افزایش پیدا می‌کند.

مصرف آنتی بیوتیک و داروهای کورتون دار مانند دکزامتازون برای این بیماری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. چرا که منجر به تشدید بیماری می‌شود. بنابراین به هیچ وجه در صورت داشتن علائم آنفلوانزا از این داروها استفاده نکنید.

افرادی که بیشتر در معرض بیماری قرار دارند:

- کسانی که بیماری مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی و عصبی دارند.
- کسانی که سیستم ایمنی آنها به علت بیماری یا مصرف دارو ضعیف شده است.
- کسانی که بیماری دیابت دارند.
- افراد بالای ۶۵ سال
- کودکان کمتر از ۵ سال
- کسانی که آسم دارند.
- افراد خیلی چاق
- خانم‌های باردار

در صورت مشاهده هر کدام از علائم آنفلوانزا به نزدیک‌ترین پزشک متخصص عفونی بیمارستان و اورژانس مراجعه کنید. در صورت هرگونه سوال با شماره‌های زیر تماس حاصل نمایید:

ساوه: ۰۹-۴۲۲۳۰۲۶ داخلی ۳۲۱ و ۳۲۲
زرنديه: ۴۵۲۲۳۱۰۰



توصیه های غذایی برای بهبود علائم و پیشگیری از آنفلوانزا

۱. پرهیز از غذاهای پرادویه، چرب و سرخ کرده و تا حد امکان استفاده از غذاها به صورت آب‌پز و بخارپز و کم‌نمک
۲. پرهیز از غذاهای حاوی سرکه نظیر انواع ترشی‌ها و سس مایونز
۳. مصرف روزانه مایعات مانند آب، چای کم‌رنگ، قهوه، چای ترش، دم‌کرده آویشن، بابونه و پرسیاوشان و...
۴. افزودن یک قاشق مرباخوری عسل به چای و دم‌نوش‌ها به جای شکر
۵. مصرف میوه‌ها و سبزیجات نارنجی رنگ مثل هویج، خرمالو و شلغم پخته به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان
۶. افزودن یک تا دو حبه سیر به سوپ

درمان بیماری

اغلب افرادی که علائم بیماری در آنها خفیف است خود به خود و بدون نیاز به درمان خاصی با رعایت عادات غذایی مناسب، خواب و استراحت کافی بهبود می‌یابند. درمان تحت نظر پزشک با داروی ضدویروس،

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

نحوه سرایت بیماری

افراد ممکن است از طریق ترشحات تنفسی، تماس با شخص آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلاً توسط این افراد لمس شده‌اند و تماس دست آلوده با چشم، دهن و بینی به این بیماری مبتلا شوند.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری

- تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری در منزل بمانید.
- از سایر افراد حداقل یک متر فاصله بگیرید.
- از دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، مخصوصاً در اماکن عمومی بپرهیزید.
- از دست زدن به بینی، دهان و چشمان خود بپرهیزید.
- هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- دستمال مصرف شده را بلافاصله پس از مصرف به طرز صحیح دور بیندازید.
- دست‌های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید. (مخصوصاً بعد از عطسه و سرفه)
- هنگام احوالپرسی از دست دادن، بوسیدن و درآغوش گرفتن خودداری کنید.
- وسایلی را که مرتب در تماس با دست‌ها هستند، مثل گوشی تلفن، دستگیره درب و کنترل تلویزیون را به طور مرتب ضدعفونی کنید.
- پنجره‌ها را باز بگذارید تا تهویه مناسب منزل برقرار شود.
- از سجاده شخصی استفاده کنید.
- از بخور اکالیپتوس استفاده کنید.

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی ناشی از آلودگی با ویروس آنفلوآنزا است این بیماری بسیار مسری بوده و به سرعت می‌تواند از فردی به فردی دیگر منتقل شود. تعدادی از گونه‌های ویروسی آن می‌تواند سبب بیماری شدیدتر نسبت به سایر گونه‌های آن شود.

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی

سرماخوردگی	آنفلوآنزا	علائم بالینی
یک روز یا بیشتر	ندارد	علائم پیش درآمد
تدریجی	ناگهانی	شروع
در بالغین نادر	۳۸/۳ تا ۳۹ درجه سانتی‌گراد	تب
نادر	ممکن است شدید باشد	سردرد
متوسط	معمولاً وجود دارد و اغلب شدید	درد عضلانی
هرگز	معمولاً وجود دارد	خستگی مفرط
متوسط	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	ضعف
گاهی / اغلب	شایع	ناراحتی گلو
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	عطسه
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	التهاب بینی
متوسط و منقطع مزاحم	معمولاً وجود دارد و خشک	سرفه