



Bohlool Hospital

آنفلانزا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت عمومی
مقره و راهبردهای سلامت

گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادث تنفسی



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—تاریخ تدوین: آذر ۹۸

۱۸- دریافت کافی ویتامین ث می تواند عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی و بیماری های دیگر را از بین ببرد. علاوه بر لیمو، منابع غنی از ویتامین ث بسیاری شامل پرتقال، گریپ فروت، سبزیجات برگ سبز رنگ نظیر فلفل و سایر میوه ها و سبزیجات. اضافه کردن آب لیمو تازه به چای داغ با عسل می تواند باعث کاهش خلط در زمان ابتلا به آنفلانزا شود.

۱۹- مطالعات متعددی نشان داده اند که سوپ مرغ به طور خاص برای کاهش علائم عفونت های تنفسی فوقانی مؤثر است. سوپ با مقدار سدیم پایین نیز دارای ارزش تغذیه ای عالی است و به شما کمک می کند آب بدن خود را طی دوران تب حفظ کنید.

۲۰- مصرف سیر، عسل، زنجبیل در طب سنتی برای درمان آنفلانزا توصیه شده است.

علائم هشدار دهنده و خطرناک بیماری چیست؟

تنگی نفس، نشانه های دیسترس تنفسی، درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم، سرگیجه ناگهانی (Dizziness) گیجی و منگی (Confusion)، استفراغ شدید یا مداوم، یا وقتی که در ابتدا علائم آنفلانزا بهبود یابد ولی ناگهان تب و سرفه شدید عود کند.

در صورت بروز علائم بالا در اسرع وقت به مرکز درمانی مراجعه کنید.

آرامش، سلامت و رضایت شما عزیزان بالاترین هدف ماست.

ما را در رسیدن به این هدف یاری فرمائید.

دسترسی به سایت بیمارستان و استفاده از مطالب آموزشی:

WWW.BOHLLOOL.GMU.AC.IR

آموزش سلامت

شماره تلفن مستقیم بیمارستان: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳

۷- در صورت تیکه امکانات به اندازه کافی موجود نباشد، استفاده از ماسک در منزل توسط بیمار نسبت به مراقبین وی ارجح است.

۸- ضرورتی به استفاده از ماسک در تمام طول روز وجود ندارد و فقط بیمار بایستی در حین تماس نزدیک با دیگران (تماس کمتر از ۱ متر) از آن استفاده کند.

۹- هنگامی که ماسک بوسیله ترشحات تنفسی خیس شد بایستی به طریق صحیح در سطل زباله انداخته شود.

۱۰- در صورت در دسترس نبودن ماسک به تعداد کافی میتوان از دستمال ضخیم یا ماسکهای چندبار مصرف پارچه ای که به طور کامل جلو بینی و دهان را میپوشاند، استفاده کرد، این ماسک ها نیز در صورت خیس شدن بایستی تعویض شده و با آب و صابون شسته شوند.

۱۱- اگر تعداد کافی ماسک در دسترس است، مراقبین بیمار نیز بایستی در حین تماس نزدیک با بیماران از آن برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند.

۱۲- مراقبین بیمار بایستی همواره دست های خود را پس از تماس با بیماران بشویند.

۱۴- رعایت آداب تنفسی و شستشوی دستها بایستی توسط تمامی اعضای خانواده رعایت گردد.

۱۵- پنجره ها بایستی بازگذاشته شود تا تهویه مناسب منزل برقرار شود.

۱۶- سطوح مختلف منزل بایستی بطور منظم توسط آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پاکسازی شوند.

۱۷- آنفلانزا در محیط خشک رشد و گسترش می یابد بنابراین مرطوب نگه داشتن هوای منزل، حمام گرم و استفاده از بخور گیاهان مانند اکالیپتوس تنفس را راحت تر می کند.

بیماری است که عامل آن ویروسی میباشد سه نوع ویروس **A**، **B**، **C** آنفلوانزا داریم. نوع **A** و **B** در انسان بیماریزا است.

آنفلوانزای انسانی:

آنفلوانزا به شکل جهان گیر (پاندمی)، همه‌گیری (وسیع، کوچک، منطقه‌ای)، طغیان و تک گیر (اسپورادیک) مشاهده می‌شود.

آنفلوانزای پرندگان: آنفلوانزا علاوه بر انسان در گونه‌های مختلف پرندگان و بسیاری از پستانداران از جمله اسب، خوک و گربه سانان مشاهده می‌شود.

روش انتقال آنفلوانزا

۱- شایع ترین راه انتقال ویروس آنفلوانزای انسانی فصلی بصورت فرد به فرد با واسطه قطرات تنفسی بزرگ است (یعنی سرفه یا عطسه فرد بیمار)، انتقال از طریق قطرات تنفسی بزرگ نیازمند تماس نزدیک بیمار و فرد سالم است، چون این قطرات به صورت معلق در هوا باقی نمی ماندند و عموماً فاصله ای کمتر از یک متر را طی می کنند.

۲- انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی آلوده نیز روش احتمالی دیگری برای سرایت است

۳- احتمال انتقال عفونت از راه هایی مانند اشک یا بزاق هنوز نامشخص است اما تمام ترشحات تنفسی و مایعات بدن بیماران آلوده بطور بالقوه آلوده کننده و بیماریزا تلقی میشود.

علائم بیماری :

۱- مهمترین علامتها شامل **تب**، **سردرد**، **سرفه**، **گلودرد**

۲- **اسهال** و **استفراغ** در درصد قابل توجهی از افراد آلوده و

۳- **آبریزش** یا **گرفتگی بینی**، **بدن درد**، **لرز** و **احساس خستگی** در درجه بعدی اهمیت هستند.

آنفلوانزا در چه افرادی خطرناک تر است ؟ اگر:

- باردارید یا در دوران شیردهی قرار دارید
- سن تان بیشتر از ۶۵ سال است (حتی اگر سالم و ورزشکار باشید)

- سن کمتر از ۶ سال بخصوص زیر ۲ سال
- مبتلا به بیماری‌های قلبی، تنفسی (آسم)، بیماری‌های مزمن مثل دیابت، اختلال مزمن عملکرد کلیه، نقص سیستم ایمنی و بیماری‌های خاصی که سیستم ایمنی را درگیر کرده‌اند هستید یا داروهایی مثل کورتون مصرف می‌کنید یا مورد رادیوتراپی قرار می‌گیرید.

لذا بایستی قبل از شروع فصل سرما واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید.

دوره ی بیماری :

مطالعات بر روی آنفلوانزای فصلی نشان میدهد که فرد مبتلا از یک روز قبل از بروز علائم تا ۷ روز بعد از بروز علائم می تواند بیماری را به افراد دیگر انتقال دهد.

دوره عفونت زایی در کودکان و خصوصاً کودکان کم سن و سال ممکن است طولانی تر باشد. اولین توصیه به بیماران دچار علائم بیماریهای تنفسی خصوصاً علائم مشابه آنفلوانزا، **توصیه به استراحت بیمار در منزل** است بخصوص در کودکان.

مدت استراحت در منزل چقدر است ؟

مدت استراحت تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری است. بیمار تا حد امکان از افراد ساکن منزل نیز دور بماند. افراد سالم از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز نمایند.

اگر بیمار برای مراجعه به مراکز درمانی از منزل خارج میشود سعی کند از ماسک استفاده نموده یا با دستمال کاغذی در حین عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بپوشاند.

دسته‌های خود را بطور مکرر با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشویند (خصوصاً پس از عطسه و سرفه)

ضدعفونی دست با محلولهای ضدعفونی کننده با پایه الکلی نیز در این زمینه موثرند.

افراد سالم از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود تا حد ممکن اجتناب کنند، زیرا راه غیر مستقیم انتقال بیماری از این طریق می باشد.

در بیماران آنفلوانزایی که علائم بیماری شدید نیست، بایستی به ماندن در منزل و رعایت آداب تنفسی تشویق شوند.

چه نکاتی باید رعایت شود:

۱- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با دستمال یا حداقل پوشاندن عطسه و سرفه با آستین پیراهن

۲- رعایت بهداشت و شستشوی مرتب دستها

۳- رعایت فاصله تماس با دیگران (۱ متر)

۴- محدود کردن بیماران به عدم حضور در اماکن شلوغ با ماندن در منزل و در صورت ضرورت حضور در اماکن شلوغ، اجتناب از تماس نزدیک با افراد دیگر .

۵- برای به حداقل رساندن سرایت بیماری، مراقبت از بیمار در محل زندگی، بایستی تا حد ممکن تنها توسط یک نفر انجام گیرد.

۶- در صورت امکان هم بیماران و هم مراقبین آنها بایستی در طی دوره عفونت زایی بیماران، از ماسک یک بار مصرف استفاده کنند.