



Bohlool Hospital

آنفلوانزا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت عمومی پیشگیرانه
مرکز ملی پاسخگویی به مسائل بهداشتی

گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادث تنفسی



کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

۱۸- دریافت کافی ویتامین ث می تواند در بهبود و پیشگیری از آنفلوانزا مفید باشد. علاوه بر لیمو، منابع غنی از ویتامین ث بسیارند، شامل پرتقال، گریپ فروت، سبزیجات برگ سبز رنگ نظیر لفل و سایر میوه ها و سبزیجات. اضافه کردن آب لیمو تازه به جای داغ با عسل می تواند باعث کاهش خلط در زمان ابتلا به آنفلوانزا 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 آنفلوانزا توصیه شده است.

علائم هشدار دهنده و خطرناک بیماری چیست؟

احساس ضعف در راه رفتن، تنگی نفس، نشانه های

دیسترس تنفسی، درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم،

سرگیجه ناگهانی، گیجی و منگی، استفراغ شدید یا مداوم و

اسهال مداوم، یا وقتی که در ابتدا علائم آنفلوانزا بهبود یابد

ولی ناگهان تب و سرفه شدید عود کند.

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

<https://www.cdc.gov/flu/>

دسترسی به سایت بیمارستان و استفاده از مطالب آموزشی:

WWW.BOHLLOOL.GMU.AC.IR

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- آنفلوانزا 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.

روش انتقال آنفلوانزا

۱- شایع ترین راه انتقال ویروس آنفلوانزای انسانی، 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 ماند 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.
- ۳- آبریزش یا گرفتگی بینی، بدن درد، لرز و احساس خستگی در درجه بعدی اهمیت هستند.

آنفلوانزا در چه افرادی خطرناک تر است ؟ اگر:

- باردار هستید 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 بیماری های قلبی، تنفسی (آسم)، بیماری های مزمن

مثل دیابت، اختلال مزمن عملکرد کلیه، نقص سیستم ایمنی و بیماری های خاصی که سیستم ایمنی را درگیر کرده اند هستید یا داروهایی مثل کورتون مصرف می کنید یا مورد رادیوتراپی قرار می گیرید.

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

دوره ی بیماری :

مطالعات 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 بیماری های 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.

نکته مهم:

در صورت عدم بهبود علائم پس از ۴۸ تا ۷۲ ساعت، حتماً مجدد به پزشک مراجعه کنید.

دستهای خود را بطور مکرر با آب و صابون بشویید (خصوصاً پس از عطسه و سرفه)

سعی کنید از ماسک استفاده نموده با دستمال کاغذی در حین عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.

دستمال کاغذی یکبار مصرف بوده و بعد از استفاده داخل کیسه پلاستیکی در سطل زباله انداخته شود.

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.

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

چه نکاتی باید رعایت شود:

- ۱- ماسک بزنید
- 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.