



## بیماری آنفلوآنزا چیست؟

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که به وسیله سه نوع ویروس آنفلوآنزا A، B، C ایجاد می‌شود. انواع B و C آنفلوآنزا 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 آنفلوآنزا فصلی از شدت واگیری بالایی برخوردار است. که در صورت بی وجهی به رعایت اصول بهداشتی افراد زیادی از جامعه به این بیماری مبتلا می‌شوند.

## راه های انتقال بیماری:

افراد مبتلا به آنفلوآنزا قبل از شروع علائم تا ۷ روز یا بیشتر بعد از بروز علائم می‌توانند ویروس بیماری را از دو راه به دیگران منتقل کنند:

- ۱- از طریق عطسه و سرفه و حتی صحبت کردن افراد آلوده با افراد سالم
- ۲- از طریق سطوح آلوده به ترشحات شخص آلوده

## چه افرادی بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری

هستند؟

\* سالمندان بالای ۶۵ سال

\* کودکان زیر ۵ سال

\* زنان باردار خصوصا در سه ماهه دوم و سوم بارداری

\* مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، نقص ایمنی، آسم

\* مبتلایان به دیابت کنترل نشده و افراد خیلی چاق

## علائم بیماری آنفلوآنزا:

\* مهمترین علائم بیماری شروع ناگهانی تب و لرز، گلو درد، سردرد، بدن درد و سرفه می‌باشد.

\* علائمی مثل اسهال و استفراغ و احساس خستگی شدید در بعضی از بیماران مشاهده می‌شود

\* کودکان کم سن و سال مثل شیر خواران ممکن است علائمی از جمله تب و خواب آلودگی، تشنج، بی‌قراری، عدم نوشیدن شیر و مایعات استفراغ مکرر، تغییر رنگ پوست به صورت کبودی، و تنفس سریع داشته باشند

## راههای پیشگیری از ویروس آنفلوآنزا:

\* واکسیناسیون به گروهها پر خطر (سالمندان، بیماران مبتلا به آسم، دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، نقص سیستم ایمنی و...) توصیه می‌شود.

استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و سر بسته توصیه می‌شود.

\* 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 قق دست، آستین یا لباستان جلوی دهان و بینی بگیرید تا دستتان آلوده نشود.

\* دستمال استفاده شده را بلافاصله بعد از مصرف در سطل زباله در دار بیندازید.

\* دست های خود را روزانه چندین بار با آب و صابون بشویید و با محلول های ضد عفونی کننده تمییز کنید.

\* در صورت تشدید علائم بیماری آنفلوآنزا به پزشک تا بهبودی کامل از رفتن به محل کار و اماکن عمومی و... خودداری نمایید.

\* اگر علائم بیماری آنفلوآنزا را دارید حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید.

\* از تماس دستهای خود با چشم ها، دهان و بینی خودداری نمایید.

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

\* در هنگام ادای فرضیه نماز در مساجد از چادر، سجاده و مهر خودتان استفاده نمایید.

\* از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده نمایید؛ اسباب بازی پشمی و پارچه ای خطر انتقال بیماری را بیشتر می کند.

\* 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 آنفلوآنزا:

\* در اغلب موارد ابتلا به آنفلوآنزا نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد و بیماری با مراقبت های ساده بهبود پیدا می کند.

\* استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب بهترین راه درمان بیماری آنفلوآنزا می باشد.

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

\* در صورت تشدید علائم احتمالی آنفلوآنزا 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

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور  
۱۴ الی ۴۲۲۲۱۵۱۱-۰۵۱

تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی، پزشک عمومی	دکتر دور اندیش
تهیه کننده	سارا شریفان

به پزشک مراجعه شود.



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مراکز بهداشتی درمانی  
مراکز بهداشتی درمانی

## روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها 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.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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