

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا یک بیماری حاد ویروسی است که توسط ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود. در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماههای سرد سال و اوج آن در زمستان است. مردم از هر رده سنی، از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان ممکن است آنفلوآنزا بگیرند.

آنفلوآنزا چگونه شیوع پیدا می کند؟

از طریق عطسه و سرفه و یا هنگام صحبت کردن قطرات پخش شده و از طریق تنفس به ریه سایر افراد منتقل می شود. افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود با اشیای آلوده به ویروس از قبیل دستگیره درب ها، میزها یا دست کشیف شخص آلوده دچار آنفلوآنزا شوند.

آیا نشانه های آنفلوآنزا را می شناسید؟

تب، سرفه، گلودرد، آب ریزش بینی، احساس ضعف یا خستگی بیش از معمول، سردرد، احساس سردی، بدن درد

دو مورد از علامت های آنفلوآنزا که کمتر دیده می شوند عبارتند از: استفراغ، اسهال

یک شخص مبتلا به آنفلوآنزا، طی چه مدتی می تواند دیگران را آلوده کند؟

این مدت معمولاً کوتاه بوده و ۱-۳ روز است، دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه های بالینی بیماری و در کودکان تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت. افراد بیمار می توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵-۷ روز بعد از شروع علائم بیماری، آلوده کننده باشند.

تفاوت علائم کرونا، آنفلوآنزا، سرماخوردگی

شناخت علائم بارز بیماری های حاد تنفسی

علائم کرونا			
از دست رفتن حس بویایی یا چشمایی	خستگی	تب	سردرد
گلودرد	سرفه خشک	تنگی نفس	دردهای عضلانی
علائم آنفلوآنزا			
گلودرد	آبریزش بینی	تب	سردرد
دردهای عضلانی	تنگی نفس	سرفه	خستگی
علائم سرماخوردگی			
گلودرد	اشک ریزش	گرفتگی بینی	آبریزش بینی
گلودرد	ترشح پشت حلق	عطسه کردن	سرفه

www.tvc.ir

آیا افراد در معرض خطر آنفلوآنزا را می شناسید؟

- سالمندان (افراد بالای ۵۰ سال)
- ساکنین آسایشگاهها و مراکز نگهداری
- بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن (آسم، قلبی و عروقی، کلیوی، کبدی، دیابت...)
- خانم های باردار
- نوزادان و کودکان زیر ۵ سال

روشهای پیشگیری از آنفلوآنزا کدامند؟

۱. شست و شوی دستها بخصوص بعد از سرفه کردن، عطسه کردن و دست زدن به بینی و دهان با آب و صابون یا شوینده ها با پایه الکلی
۲. پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه کردن، استفاده از دستمال کاغذی و معدوم ساختن صحیح آن بعد از هر بار مصرف
۳. پرهیز از حضور در اماکن تجمعی و شلوغ در موقع بیماری
۴. ماندن در منزل و پرهیز از تماس با دیگران در هنگام بیماری
۵. استفاده از درمان طبی مناسب با نظر پزشک
۶. انجام واکسیناسیون
۷. از ماسک برای پوشش روی دهان و بینی خود استفاده کنید.
۸. از دست دادن و روبوسی با سایرین خودداری کنید.
۹. مایعات گرم بیشتری مصرف نمایید.
۱۰. با آب و نمک دهان و مجاری بینی خود را در طول روز بشویید.

بطور مکرر دست های مان را بشوئیم.	هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را بپوشانیم.
هنگام بیماری از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری نمائیم.	هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.
از راه کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.	هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنیم.



آنفولانزا چیست؟



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROOZ. PAM. TPC. EDH

از واکسیناسیون آنفولانزا چه می دانید؟

بهترین زمان واکسیناسیون قبل از شروع فصول سرد (اواخر شهریور و اوایل مهر)

واکسن آنفولانزا بر سایر ویروسهای ایجاد کننده عفونتهای تنفسی، سرماخوردگی اثری ندارد.

چه کسانی نباید واکسن آنفولانزا بزنند؟

۱. افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند.

۲. افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند. (در فاز حاد بیماری)

۳. افرادی که قبلا واکسن دریافت کرده اند و حساسیت نشان داده اند.

آیا برای آنفولانزا درمان دارویی وجود دارد؟

داروهای ضد ویروسی تجویز شده طبق دستور پزشک معالج مصرف گردد.

منابع: موازین کنترل عفونت در آنفولانزا انسانی، فرناز مستوفیان، ۱۳۹۴
راهنمای مراقبت و کنترل بیماری آنفولانزا، وزارت بهداشت، محمد مهدی گویا، ۱۳۷۸

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

تکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم:

- ۱
- ۲
- ۳

چه رژیم غذایی مناسب است؟

مصرف مایعات گرم (باعث نرم شدن ترشحات و تخلیه ویروس می گردد)، سوپ های گرم، مصرف زنجبیل و سیر، فلفل قرمز، سبزیجات و میوه های تازه، مرکبات (پرتقال و گریب فروت) مغزها و آجیل، سوپ مرغ، مواد غذایی غنی از روی (حبوبات، نخود فرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز و لوبیای سویا



چه رژیم غذایی نا مناسب است؟

اجتناب از مصرف محصولات شیرین حاوی شکر و نوشیدنی های شیرین شده (توانایی سیستم ایمنی بدن را از طریق تقلیل توانایی گلبول های سفید خون در سرکوب مهاجمین باکتریایی و ویروسی، کاهش می دهد.) غذاهای سرخ شده، فست فود

