



آنفلوانزا

آنفلوانزا چیست ؟



آنفلوانزا یک بیماری شدید تنفسی است که عامل آن ویروس آنفلوانزا می باشد.

ویروس آنفلوانزا چگونه منتقل می شود ؟

این ویروس می تواند به روش های زیر منتقل شود :

- سرفه ، عطسه
- دست دادن ، روبوسی
- دست زدن به سطوح آلوده
- تماس دست آلوده با اشیاء و محیط
- انتقال از طریق مدفوع به اثبات نرسیده اما احتمال انتقال از این طریق وجود دارد.
- پس لازم است مادران حتما پس از تعویض پوشک کودک ، دستهای خود را بشویند.

چه کسانی مشکوک به این بیماری هستند ؟

- همه کسانی که به تازگی از مسافرت و مکان های آلوده به این ویروس بازگشته اند مانند زائران کربلا
- کسانی که علائم بیماری آنفلوانزا را دارند شامل : تب بالای ۳۸ درجه ، سر درد ، گلو درد و سرفه ، احساس خستگی و کوفتگی شدید ، آبریزش بینی و چشم ، درد عضلات

چه کسانی در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند ؟

- سنین بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۵ سال
- زنان باردار
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مانند آسم ، دیابت ، بیماریهای قلبی و عروقی
- افراد دچار نقص سیستم ایمنی

راه های پیشگیری از سرایت آنفلوانزا به دیگران چیست ؟

- در صورت ابتلا به علائمی مشابه آنفلوانزا حتما از رفتن به مکان های عمومی خودداری کنید و در منزل استراحت کنید.
- در منزل نیز باید سعی کنید تا حد ممکن از اعضا خانواده دور باشید و از ماسک استفاده کنید. حداقل یک متر با دیگران فاصله داشته باشید.
- زمان استراحت در منزل از شروع علائم تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب و بهبودی نسبی علائم بیماری می باشد.
- در حین عطسه و سرفه ، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
- در صورتیکه دستمال ندارید ، در حین سرفه دهان و بینی خود را با آرنج بپوشانید.
- دستهای خود را به طور مکرر با آب و صابون بشوید. برای شستن دست ها می توانید از آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.
- اگر از فرد مبتلا به بیماری مراقبت می کنید ، پس از مراقبت باید دست های خود را بشوید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افرادی که مشکوک به آنفلوانزا هستند خودداری کنید.
- اگر در مکان های شلوغ یا در ارتباط با افراد مشکوک به بیماری هستید بهتر است از ماسک استفاده کنید.
- توجه داشته باشید اگر ماسک خیس شد باید آن را تعویض کنید.

سایر توصیه های مراقبتی چیست ؟

- مصرف فراوان مایعات گرم مانند چای و عسل توصیه می شود.
- داروهای خود را طبق زمان تعیین شده استفاده کنید.
- سطوح مختلف منزل را به طور منظم با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پاکسازی کنید.
- از فرستادن کودکان و نوجوانان با علائم آنفلوانزا به مدرسه خودداری شود.

آیا باید واکسن آنفلوانزا بزنیم؟

واکسن آنفلوانزا برای همه افراد توصیه نمی شود و فقط برای گروه های پر خطر با دستور پزشک استفاده می شود.