

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری حاد تنفسی است.

عامل این بیماری، ویروس A و B است که از طریق ذرات آلوده معلق در هوا و تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی منتشر می شود.

از حالت بدون علامت تا پنومونی (ذات الریه شدید) که منجر به مرگ می شود، متغیر است.

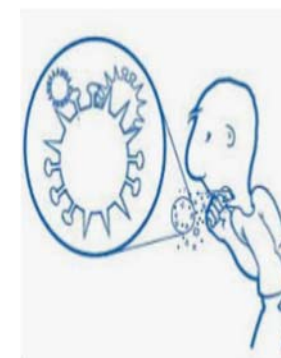
افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند، بیماران مزمن قلبی و ریوی، کبدی، کلیوی، بیماران دیابتی، افراد کمتر از ۱۸ سال که آسپیرین مصرف می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به این نوع آنفلوانزا هستند.

راههای انتقال بیماری:

افراد آلوده، این بیماری را با تماس مستقیم به دیگران منتقل می کنند.

انتشار ویروس مانند آنفلوانزای انسانی معمولی، از طریق:

- سرفه و عطسه از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شود.
- اغلب افراد به وسیله تماس وسایل آلوده به ویروس و از راه بزاق، اشک، و ترشحات بینی و سپس لمس دهان و بینی و چشم خویش آلودگی پیدا می کنند.
- فرد آلوده از یک روز قبل تا ۷ روز بعد از شروع علائم و یا یک روز بعد از قطع تب می تواند دیگران را آلوده کند.



چگونه از انتقال ویروس پیشگیری کنیم؟

۱- مهمترین راه پیشگیری، شستن دستها با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه، قبل و بعد از دست شویی رفتن و قبل از غذا خوردن و در صورت آلودگی است و شستن دستها با آب و صابون بخصوص بعد از عطسه و سرفه.

۲- پوشاندن بینی و دهان با یک دستمال و یا با خم کردن آرنج، در هنگام عطسه و سرفه.

۳- لازم است پس از استفاده از دستمال حتما آن را در سطل زباله درب دار دور بیندازید.

۴- استفاده از ماسک برای بیماران و همچنین پرسنل در تماس با بیماران در زمان همه گیری از گسترش ذرات آلوده جلوگیری می کند.

• ماسک بایستی پس از یکبار مصرف دور انداخته شود و مورد استفاده مجدد قرار نگیرد. (در صورت مرطوب شدن، ماسک تعویض گردد)

• ماسک را باید به درستی روی صورت فیکس کرد به طوری که از بالا روی پل بینی قرار گرفته و از پایین زیر چانه باشد و دهان و بینی را بطور کامل بپوشاند.

• از بالا و پایین بردن ماسک روی صورت خودداری کنید.

۵- افراد در معرض خطر مثل پرسنل بهداشت و درمان واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت کنند ولی صد در صد در مقابل ویروس H1N1 مصون نخواهند شد.

۶- در صورتیکه دچار علائم بیماری شدید، ۷ روز در منزل مانده و یا تا ۲۴ ساعت بعد از قطع تب و کاهش علائم تنفسی در خانه بمانید تا از آلوده شدن دیگران جلوگیری شود.

۷- در هنگام بیماری از حضور در اماکن شلوغ پرهیز کنید. در صورتیکه مجبور شدید به بیرون بروید حتما ماسک بزنید.

۸- از تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان پرهیزید.

۹- از تماس نزدیک با فرد بیمار اجتناب کنید.

۱۰- در صورت عدم دسترسی به صابون، می توانید از ضدعفونی کننده های دست دارای الکل استفاده کنید.

علائم آنفلوانزای H1N1 کدامند؟

علائم شبیه آنفلوانزای فصلی و شامل:

* شروع ناگهانی تب و درد عضلانی

* تب بالای ۳۸ درجه

* سرفه

* خارش گلو

* گرفتگی بینی

* اشک ریزش

* تنگی نفس

* درد بدن

* سردرد

* احساس لرز

* خستگی

* بی اشتها



بیماران در اغلب موارد بدون هیچگونه عارضه کاملاً خوب خواهند شد.

درمورد آنفلوانزا چه می دانید؟

در صورت داشتن علائم آنفلوانزا، برای سلامتی دیگران، موارد زیر را حتما رعایت کنید.



www.sinahospital.tums.ac.ir

کمیته آموزش به بیمار

باز بینی سال ۱۴۰۳

با وسایل و ظروف فرد آلوده به ویروس چه کنیم؟

- ◇ بعد از عطسه یا سرفه، ویروس آنفلوانزای خونی، تا ۵ دقیقه به صورت فعال روی دست باقی می ماند.
- ◇ همچنین روی دستمال آلوده تا ۸ ساعت به صورت فعال باقی می ماند.
- ◇ روی سطوح صاف مثل میز، کتاب، کلید، حوله، و دستگیره در و ... تا ۴۸ ساعت باقی می ماند و آلوده کننده است.

۱- بنابراین وسایل و ظروف فرد آلوده باید توسط آب و صابون و دیگر مواد شستشو دهنده شسته شوند.

۲- سپس فرد شستشو دهنده باید دستهای خود را نیز با آب ولرم و صابون شستشو دهد.

۳- در آب آشامیدنی دارای کلر مناسب، ویروس زنده نمی ماند.

آیا دارویی برای درمان وجود دارد؟

درمان دارویی تنها با تجویز پزشک و در اشکال شدید بیماری، در بیماران کبدی، کلیوی، قلبی، ریوی، دیابت یا نقص سیستم ایمنی و همچنین اطفال زیر ۲ سال و زنان باردار استفاده می شود.

در صورت بروز علائم بیماری چه کنیم؟

- به پزشک مراجعه کنید و با مراکز بهداشتی در تماس باشید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- تا قطع کامل علائم و تب در خانه بمانید.
- فرد بیمار بایستی از سایر افراد خانواده دور باشد (در صورت امکان اتاق بیمار از سایر افراد خانواده جدا شود).
- بیمار حداقل فاصله یک متری با دیگران را رعایت کند.
- بیمار و فرد مراقبت کننده بهتر است از ماسک معمولی استفاده کنند.
- از داروی تب بر یا مسکن (مانند استامینوفن) استفاده کند.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- تغذیه خوب و کامل داشته باشید.
- مایعات به میزان فراوان مصرف کنید.
- آسپیرین مصرف نکنید بخصوص در افراد زیر ۱۸ سال .
- افراد در معرض خطر که لازم است واکسینه شوند:

- سن بالا

- بیماری مزمن قلبی ریوی

- زنان باردار

- بیماران دیابتی

- بیماری مزمن کبد، کلیه

- اطفال بالای ۲ سال

- افراد دارای نقص سیستم ایمنی

- کادر درمان