

مقدمه:

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی تب دار حاد دستگاه تنفسی و واگیردار است که با تب، سردرد، درد عضلانی، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه تظاهر می‌کند.

سرفه ابتدا خشک است و برای مدتی ادامه می‌یابد ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از 2 تا 7 روز و با استراحت، خوردن مایعات گرم، تغذیه مناسب، خواب کافی و طی دوره بیماری خود به خود بهبود پیدا می‌کند.

عامل عفونت:

سه نوع ویروس آنفلوآنزای A، B، C شناخته شده است.

علائم آنفلوآنزای فصلی:

افرادى که داراى تب بالای 38 درجه سانتی‌گراد و یکی از علائم زیر باشند مشکوک به آنفلوآنزا هستند:

سرفه

گلودرد

بدن درد و سردرد

آبریزش بینی و یا احساس انسداد بینی

تهوع

اسهال خفیف

چه افرادی بیشتر در معرض خطر بیشتر

ابتلا به عوارض آنفلوآنزا می‌باشند؟

- کودکان زیر 5 سال
- زنان باردار به خصوص در سه ماهه دوم و سوم بارداری
- بیماری ریوی مزمن
- بیماران قلبی
- افراد با نارسایی کلیه و کبد
- افراد بالای 65 سال
- افراد خیلی چاق
- افراد مبتلا به دیابت
- بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی

راه‌های انتقال:

ویروس آنفلوآنزا از طریق ترشحات و قطرات تنفسی به هنگام سرفه و عطسه کردن شخص در هوا پراکنده شده و سبب انتقال بیماری به دیگران می‌شود.

تماس دست‌ها با سطوح و اشیاء آلوده به ویروس نیز می‌تواند باعث انتقال بیماری گردد.



راه‌های پیشگیری:

- ✓ شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون مخصوصا بعد از بازگشت از بیرون به منزل
- ✓ شستشوی دست‌ها با آب و صابون پس از تماس و دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند زیرا ویروس 2-8 ساعت بر روی سطوح و اشیاء می‌تواند زنده و فعال بماند.
- ✓ از تماس به فاصله کمتر از 2 متر با افرادی که بیمار هستند پرهیزید.
- ✓ هنگام احوالپرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن گرفتن افرادی که علائم بیماری تنفسی دارند خودداری نمایند.
- ✓ از دست زدن به بینی، چشم‌ها و دهان قبل از شستشوی دست‌ها اجتناب کنید.
- ✓ تزریق واکسن آنفلوآنزا به بیماران قلبی عروقی، افراد تحت درمان با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی (شیمی درمانی)، بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و کبد، افراد بالای 65 سال، افراد خیلی چاق و مبتلا به دیابت، خانم‌های بارداری که سه ماهه دوم و سوم بارداری آنها همزمان با فصل سرما می‌باشد و کودکان تحت درمان طولانی مدت با آسپرین، در شروع فصل پاییز توصیه می‌گردد.
- ✓ زمان ایده‌آل واکسیناسیون آنفلوآنزا شهریور تا نیمه اول مهر می‌باشد.
- ✓ واکسیناسیون آنفلوآنزای فصلی برای همه افراد توصیه

نمیشود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آنفلوآنزا



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تلفن 5097

بازنگری بهار 1405

مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائم:

تب بالای بیش از 3 روز

تنگی نفس

تنفس سخت و مشکل

درد با احساس فشار در قفسه سینه یا شکم

سرگیجه

گیجی

استفراغ

بهبود علائم آنفلوآنزا در ابتدا ولی عود ناگهانی تب و سرفه

نکات مهم:

اکثر افراد مظنون به بیماری آنفلوآنزا با درمان‌های علامتی و استراحت در منزل به طور کامل بهبود می‌یابند.

بیشتر موارد ابتلا به بیماری آنفلوآنزا در مطب‌ها و درمانگاه‌ها توسط پزشکان عمومی قابل درمان می‌باشند.

برای کاهش تب نباید آسپرین مصرف کنید و به جای آن می‌توانید از استامینوفن و یا سایر تب‌برها استفاده نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره تلفن 27-
028-33790620 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید

در صورت ابتلا به آنفلو آنزای فصلی توصیه

های بهداشتی زیر را رعایت نمایید:

شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون

استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه

استراحت در منزل

خودداری از حضور در مجامع عمومی مثل سینما، عروسی و ...

پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران

اجتناب از مسافرت‌های غیر ضروری

خواب و استراحت کافی

پرهیز از نگرانی

نوشیدن مایعات گرم فراوان

تغذیه مناسب

