



آنفلوانزا

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۹۷/۸/۱۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۴

شماره سند: 103 p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

شستشوی کامل دست ها با آب و صابون، بعد از تواله و بعد از دست زدن به وسایل آلوده در پیشگیری از انتقال بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است لذا در هر یک از این موارد دستهای خودتان را با آب و صابون بشوئید.

همیشه به همراه خود دستمال مناسب (ترجیحا دستمال کاغذی) برای پوشاندن دهان و بینی خود هنگام عطسه و یا سرفه به همراه داشته و پس از مصرف دستمال کاغذی بلافاصله آن را در سطل آشغال بیندازید.



منابع:

۱ - دستورالعمل های آموزشی و اجرایی پیشگیری از آنفلوانزا (انتشارات مرکز مدیریت بیماری ها).

۲ - دستورالعمل اجرایی پیشگیری و کنترل جهانگیری آنفلوانزا

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

آدرس: مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmhc.ir

باید به محض احساس علائم بیماری آنفلوانزا (تب بالا، سرفه زیاد، بی حالی و کوفتگی عمومی بدن و گلودرد) در خود، ضمن پوشاندن دهان و بینی جهت درمان به پزشک و مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

در صورت ابتلا به بیماری هایی مثل آسم، برونشیت و مشکلات مزمن تنفسی، بیماری قند و... حتما موضوع را به پزشک معالج خود اطلاع داده و توصیه های ارائه شده را به طور جدی رعایت کنید.

جهت پیشگیری از انتقال بیماری آنفلوانزا؛ به هیچ عنوان وسایل شخصی خود (مانند دستمال، لیوان، بطری و قمقمه آب و ...) را در اختیار دیگران قرار نداده، از وسایل شخصی دیگران نیز استفاده نکنید.



مددجوی گرمی

امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، سلامت خود را حفظ نمائید.

این بیماری یک بیماری دستگاه تنفسی فوقانی است که در اثر آلودگی به ویروس آنفلوانزا ایجاد می شود.



علائم بیماری:

شایع ترین یافته های بالینی این بیماری شامل: تب با شروع ناگهانی و لرز، سرفه، گلودرد، کسالت، سردرد، درد عضلانی و مفصلی است که می تواند با استفراغ و اسهال همراه باشد. البته این علائم در گروه های خاصی نظیر شیرخواران، افراد سالمند و مبتلایان به نقص ایمنی ممکن است به صورت غیر معمول و گاهی شدید تظاهر نماید. عوارض بیماری می تواند به صورت پنومونی (ذات الریه)، سینوزیت، التهاب گوش میانی، عوارض قلبی مثل التهاب عضله قلب و پرده دور آن و حتی عوارض عصبی به صورت آنسفالیت حاد (ورم مغز) و تشنج بروز نماید.)

راه های سرایت و انتقال بیماری:

بیشتر از طریق ذرات درشت تنفسی که از طریق عطسه و سرفه و ... تا ۱ تا ۲ متر، پرتاب می شوند انتقال از طریق تماس با سطوح آلوده نیز امکان پذیر می باشد.

بیماران مبتلا به بیماری جدید احتمالاً از یک روز قبل از شروع علائم و نشانه های بیماری تا زمان قطع تب برای اطرافیان خود عفونت زا می باشند. البته تا ۷ روز بعد از شروع علائم را دوران سرایت در نظر می گیرند.

راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری:

- * پیش بینی و تدارک صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده.
- * لزوم رعایت تهویه کامل محیط زندگی.
- * عدم استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و خودداری از دست دادن و روبوسی کردن و یا در آغوش گرفتن دیگران.
- * همراه داشتن دستمال و استفاده صحیح از آن در هنگام سرفه و عطسه
- * در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و یا علائم مشکوک به آنفلوانزا در دانش آموزان، از رفتن آن ها به مدرسه خودداری گردد.



حداقل علائم مورد نظر جهت غربالگری سریع و جلوگیری از ورود به مدرسه عبارتند از:

✓ احساس گرما و تب بالا

✓ صورت برافروخته

✓ تعریق یا لرز

توجه داشته باشید که ویروس آنفلوانزا عمدتاً از طریق ریز قطره های دستگاه تنفس به وسیله سرفه و عطسه به طور مستقیم از فردی به فرد دیگر و به طور غیرمستقیم از طریق دست زدن به اشیاء آلوده (از قبیل دستمال، دستگیره درب، میز تحریر، میز غذاخوری و ...) و آن گاه تماس دست آلوده با بینی، دهان، یا چشم منتقل می شود، لذا با رعایت بهداشت فردی می توان از توسعه این بیماری در محیط زندگی و تحصیلی جلوگیری نمود. باید به هنگام احوال پرسی از دست دادن، بغل کردن و روبوسی خودداری کرد.

