

۱- دست های خود را با صابون و آب گرم بشوید و از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید دست های خود را چند بار در روز بشویند. این کار از انتقال بیماری در خانه جلوگیری می کند. البته اگر افراد بیمار باشند اما نشانه های آن را نداشته باشند کار کمی سخت می شود.

۲- تزریق واکسن آنفلوآنزا باید هر سال انجام شود، چون نوع ویروس ایجاد کننده آنفلوآنزا تغییر میکند

۳- فرد بیمار نیاز به استراحت، مصرف ویتامین ها به خصوص **ویتامین C** و تنفس هوای مرطوب و تمیز دارد.



یکی از عادت های اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، دستمالی را که برای عطسه یا سرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند و مجدداً آن را مورد استفاده قرار می دهند. این راه بسیار ساده ای است که عوامل بیماری دوباره به بدن انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند. بیماران باید دستمال مورد استفاده را پس از یک بار مصرف داخل نایلون گذاشته و سپس دور بیندازند.

- یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند. فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و میکروب ها هستند را به سینوس های زیر چشم انتقال دهند و باعث عفونت سینوسی شوند.

- به کار بردن ماسک، گندزدایی هوای اتاق بیماران و جدا کردن سریع مبتلایان از افراد سالم تا حدی مانع شیوع آنفلوآنزا می شود

در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۷-۹ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/57



آنفلوآنزا

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

آبان ۱۴۰۲



آنفلوآنزا بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس ایجاد می شود این نوع ویروس ها در پرندگان و پستانداران اثر می گذارند. این بیماری در موارد حاد به خصوص در خردسالان ممکن است باعث سینه پهلو شود. امروزه گونه های جدیدتر این ویروس مانند آنفلوآنزای پرندگان یا آنفلوآنزای خوکی نیز ظهور کرده اند.

علائم

- تب
- دردهای عضلانی
- سردرد
- سرفه های خشک و مداوم
- تنگی نفس
- ضعف و خستگی
- کیپ شدن بینی و یا آبریزش بینی
- گلودرد
- دردهای چشمی
- اسهال و استفراغ (این مور بیشتر در کودکان دیده می شود)

علائم اصلی آنفلوآنزا چیست؟



افراد در معرض آنفلوآنزا

افراد با مشکلات:

- قلبی
- ریوی
- کلیوی
- دیابت
- آسم
- مصرف طولانی مدت کورتون
- و افراد باردار و کهنسال و کودکان در معرض افزایش ابتلا به آنفلوآنزا می باشند.

علائم هشدار

- افزایش تب یا سرفه
- وجود خون در خلط
- گوش درد
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- ترشحات غلیظ از بینی، سینوس ها یا گوش ها
- درد سینوس
- درد یا سفتی گردن

درمان

تا به حال بیش از ۲۰۰ نوع ویروس سرماخوردگی شناسایی شده اند که تعداد آنها هر ساله نیز افزایش می یابد. این ویروس ها همگی سرما دوست هستند و اغلب نیز در مجاری تنفسی به صورت غیرفعال زندگی می کنند. زمانی که زمینه مناسب مثل سرد شدن هوا فراهم شود ویروس ها فعال می شوند.

از آنجایی که درمان خاصی برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا وجود ندارد، «پیشگیری» بهترین سلاح برای مقابله با این عوامل ویروسی است. شستن دست ها و لمس نکردن صورت، راه های ساده اما مؤثر برای جلوگیری هستند.