



• علایم بیماری آنفلوانزا چیست؟

تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، اسهال و استفراغ

نکته: ممکن است همه این علایم به صورت یکجا در تمام بیماران دیده نشود یا فقط یک علامت دیده شود.

- در صورت بروز و یا تشدید علائم آنفلوانزا یا سرماخوردگی از خود درمانی پرهیز نموده و هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنیم.
- اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزای جدید از مصرف آسپرین خودداری شود.
- در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال، سریعاً به پزشک مراجعه شود.
- مهم ترین اصل در پیشگیری رعایت فاصله اجتماعی و بهداشت فردی می باشد.
- شستشوی مکرر دستها با آب و صابون بسیار مهم است. دستهای خود را خیس کنیم و به مدت 20 ثانیه، خوب با صابون به هم بمالیم. سپس آبکشی کنیم و با همان دستمالی که دست خود را خشک کردیم شیر آب را ببندیم و دستمال استفاده شده را در سطل ذباله بیندازیم.
- در صورت عدم دسترسی به آب و صابون میتوان از محلول یا ژل شوینده دست استفاده کرد، برای استفاده از آن باید دستها را تا زمانی که خشک شود به هم بمالیم.
- باید هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال یکبار مصرف بپوشانیم (در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده کنیم) .
- دستمال کاغذی استفاده شده را بلافاصله پس از مصرف در سطل زباله دربار معدوم کنیم و دستهای خود را با آب و صابون یا ژل و محلول شوینده بشوییم یا ضدعفونی کنیم .
- از لمس چشم، دهان و بینی با دستهای نشسته خودداری نمایید.

- تزریق واکسن آنفلوانزا 90-70 در صد در پیشگیری از بروز عوارض شدید بیماری مؤثر است.
- تزریق واکسن آنفلوانزا در گروه‌های پرخطر (زنان باردار، سالمندان، کودکان زیر شش سال و افراد با نقص ایمنی و بیماری زمینه ای) اکیدا توصیه می شود
- اقامت در منزل و اجتناب از تماس با دیگران در صورت ابتلا به بیماری، استراحت، نوشیدن مایعات و رعایت توصیه های پزشک معالج در بهبودی فرد مبتلا به بیماری آنفلوانزا نقش بسزایی دارد.
- به هنگام ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار خود خودداری نماییم.
- در زمان ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنیم و حداقل 1/5 متر از افراد فاصله بگیریم.
- هنگام عیادت از بیمار یا ورود به فضای سر بسته و پر جمعیت از ماسک استفاده کنیم.
- به هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا تغذیه مناسب (منابع غذایی حاوی ویتامین های A و C) داشته و مایعات زیاد بنوشیم.
- ✓ از مصرف مواد غذایی روباز در سلف سرویس رستوران خودداری کنید و تنها مواد غذایی دارای پوشش را مصرف کنید.
- ✓ از مصرف انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب زمینی و تخم مرغ عرضه شده توسط دستفروشان خودداری کنید.
- مبتلایان به آنفلوانزای جدید به ویژه دانش آموزان مدارس و دانشجویان می توانند 24 ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک به محل کار یا کلاس درس حضور یابند.
- خانم های شیرده که علائم آنفلوانزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.
- در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، اشکال در نفس کشیدن، حال عمومی بد و یا تب بالای بیش از سه روز در مبتلایان به آنفلوانزای جدید، بیمار می بایست هر چه سریع تر توسط پزشک معاینه شود.

