



# آنفلوانزا

گروه هدف: تمام گروه‌های سنی

## گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حادث تنفسی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: جناب آقای دکتر علیرضا فاطمی (متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱



منابع:

کتاب برونر و سودارث ۲۰۲۲

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱). نوید شریفی و همکاران

## توصیه‌های بهداشتی

### به هنگام ابتلا به بیماری:

- ✚ پوشاندن دهان هنگام سرفه یا عطسه
- ✚ شست و شوی دست‌ها با آب و صابون بعد از سرفه و عطسه و دست زدن به دهان و بینی.
- ✚ استراحت در منزل و دوری از تماس با دیگران
- ✚ نوشیدن مایعات گرم
- ✚ رعایت دستورات پزشک
- ✚ رعایت قرنطینه

### توصیه‌های عمومی

- شست و شوی دست‌ها با آب و صابون بعد از تماس با بیمار.
- خودداری از تماس با ترشحات پرندگان آلوده (از جمله ماکیان آلوده) و وسایل آلوده به آن .
- ویروس آنفلونزای پرندگان به وسیله گرما از بین می‌رود بنابراین غذا‌های به دست آمده از ماکیان نظیر گوشت و تخم مرغ بایستی کاملا پخته شوند.
- شست و شوی دست‌ها با آب و صابون یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از آنفلونزا می‌باشد.
- استفاده از ماسک در اماکن شلوغ یا بسته
- واکسیناسیون افراد در معرض خطر عوارض آنفلوانزا

## آنفلونزا چیست ؟

یک بیماری مسری تنفسی است که عامل آن ویروس آنفلونزا می باشد.

## اهمیت بیماری

ویروس آنفلونزا قابلیت همه گیری جهانی داشته و سرعت انتشار بسیار بالایی دارد بطور مثال همه گیری آنفلونزا در سال ۱۹۱۸ باعث مرگ ۲۰ تا ۴۰ میلیون انسان در سراسر جهان شده است.

## راههای انتقال

ویروس آنفلونزا از طریق سرفه، عطسه، روبوسی، دست دادن و تماس با ترشحات حلق و بینی از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می شود.

## نشانه های بیماری

تب بالای ۳۸ درجه

سردرد

درد عضلات

خستگی و کوفتگی شدید

آبریزش بینی

اشک ریزش

سرفه

گلو درد

عطسه

علائم گوارشی

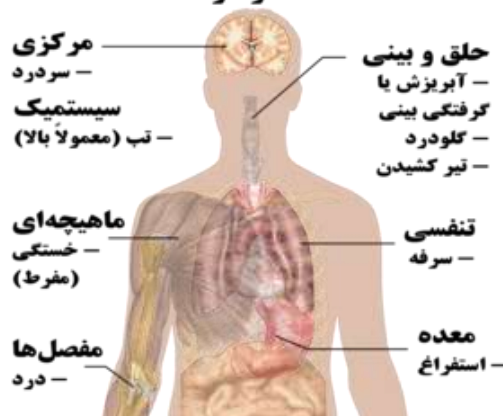
## چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

- افراد بالای ۶۵ سال
- بیماران مبتلا به بیماری های مزمن ریوی و قلبی، کلیوی، دیابتی
- بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی
- کودکان زیر ۲ سال
- افراد زیر ۱۸ سال که به مدت طولانی تحت درمان با آسپرین هستند
- زنان باردار
- پرسنل و کادر درمانی و افرادی که در مراکز نگه داری سالمندان کار می کنند.
- افراد بسیار چاق

## نکاتی در مورد واکسن آنفلونزا:

- ✓ واکسیناسیون بر علیه آنفلونزا از عوارض شدید و مرگ آور بیماری جلوگیری می کند.
- ✓ اولویت واکسیناسیون آنفلونزا در کسانی است که در معرض خطر بیشتر ابتلا و مرگ و میر بیماری آنفلونزا هستند.
- ✓ به دلیل تغییرات مداوم ویروس، لازم است هر ساله واکسن آنفلونزا تکرار شود.
- ✓ واکسن آنفلونزا از ابتلا به سرما خوردگی جلوگیری نمی کند.
- ✓ در صورت دریافت واکسن آنفلونزا احتمال ابتلا به شکل خفیف بیماری وجود دارد.

## علائم و نشانه های آنفلونزا



## آنفلونزا پرنندگان

آنفلونزا پرنندگان یکی از انواع آنفلونزا است و شیوع آن باعث صدمات سنگین اقتصادی می شود و در صورت ابتلا انسان به آن در ۵۰ تا ۸۰ درصد موارد کشنده است.

## نشانه های آنفلونزا پرنندگان

مشابه آنفلونزای انسانی است ولی در صورت ابتلا انسان به این نوع، شدت علائم آن بیشتر بوده و مرگ و میر بسیار بالایی دارد.