



آنفلوانزا

گروه هدف: تمام گروه‌های سنی

۶ گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

بظهور مگسور دست‌های مان را بشوییم.	هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را بپوشانیم.	هنگام بیماری از دست زدن به چشم‌ها و بینی خودداری کنید.	هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
بظهور مگسور دست‌های مان را بشوییم.	هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را بپوشانیم.	هنگام بیماری از دست زدن به چشم‌ها و بینی خودداری کنید.	هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
بظهور مگسور دست‌های مان را بشوییم.	هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را بپوشانیم.	هنگام بیماری از دست زدن به چشم‌ها و بینی خودداری کنید.	هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

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

بازبینی بهار ۱۴۰۳



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 کاملاً 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

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.

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.

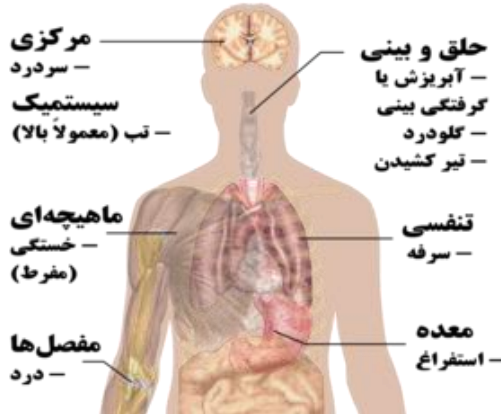
راههای انتقال

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

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.