معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

«آنچه لازم است درموردآنفلوآنزا بدانیم»

بیماری آنفلوانزا، بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، عرق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه تظاهر میکند.

• چگونه افراد به آنفلوانزا مبتلا می شوند؟

وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می کند، قطرات آلوده روی دست های بیمار و سطوح قرار می گیرد و یا در هوا پراکنده می شود. سایر افراد که این هوای آلوده را استنشاق میکنند یا دست و سطوح آلوده را لمس می کنند، ممکن است به این ویروس آلوده شوند.

• علائم و نشانه های عفونت چیست؟

علائم اولیه آنفلوانزا شامل، تب، سرفه، سردرد، درد عضلانی و مفصلی، احساس ناراحتی درگلو، آبریزش بینی و گاهی استفراغ و اسهال می باشد.

روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری آنفلوآنزا:

۱) دست های خود را به طور مرتب بشوئید.
۲) در صورت داشتن علائم شبه آنفلوآنزا از حضور در مکان های شلوغ پرهیز کنید.
۳) درصورت مشاهده علائم مشابه آنفلوآنزا حتی المقدور از منزل خارج نشوید. همچنین استراحت در منزل و استفاده از ماسک برای افراد بیمار بخصوص هنگام خروج از منزل توصیه می شود.
۴) حتی المقدور از مسافرت به نواحی سیاحتی و زیارتی خودداری نمائید.
۵) در صورت بروز علائم مشکوک بایستی ضمن رعایت نکات ایمنی برای پیشگیری از ابتلاء سایر افراد، به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه نمائید.
۶) از مالیدن و تماس دستان آلوده با چشم ها و بینی خودداری کنید.
۷) هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن خودداری کنید.
۸) هنگام سرفه و یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
۹) دستمال استفاده شده را فوری پس از مصرف بطور مناسب دفع کنید.

رعایت نکات ایمنی در افراد بالای ۶۰ سال و زیر ۵ سال، افراد دارای بیماری مزمن مانند دیابت، بیماری های ریوی، نارسایی کلیه، افراد HIV مثبت، مبتلایان به سرطان و افراد تحت شیمی درمانی یا دریافت کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی(افراد دریافت کننده پیوند اعضاء) اهمیت بیشتری دارد.

برای افزایش مقاومت بدن علاوه بر مصرف مایعات کافی رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه جات، بایستی استراحت کافی داشته باشید.

آیا بیماری آنفلوآنزا قابل درمان است؟

بلی، داروهائی که درسالهای گذشته برای درمان انواع قوی آنفلوانزا تولید شده است، توانائی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوانزا دارند. لازمه درمان درست مراجعه و تشخیص بموقع بیماری است.