



چگونه از خود و دیگران در برابر آنفلوآنزا محافظت کنیم

منابع: آخرین دستورالعمل کشوری آنفلوآنزای فصلی

شبکه بهداشت و درمان شمیرانات

www.shemiranat.sbmuh.ac.ir

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها

گروه هدف: عموم



گروه های پرخطر جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا:

- ♦ افراد بالای ۶۰ سال
- ♦ مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی؛ قلبی؛ کلیوی، کبدی، خونی، دیابتی و عصبی
- ♦ زنان باردار و افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی
- ♦ مبتلایان به ضایعات نخاعی و بیماریهای عصبی عضلانی
- ♦ کودکان ۶ تا ۵۹ ماهه
- ♦ افراد زیر ۱۸ سال که به مدت طولانی تحت درمان با آسپیرین هستند.
- ♦ کارکنان بهداشت و درمان
- ♦ مراقبین و سایر افراد در تماس نزدیک و خانگی با بیمارانی که جزء گروه های پرخطر محسوب می شوند.



نکاتی در خصوص واکسن و بیماری آنفلوآنزا:

سیناسیون بر علیه آنفلوآنزا از عوارض شدید و مرگ آوری جلوگیری می کند.

یت تزریق واکسن آنفلوآنزا با کسانی است که در معرض س (پرسنل بهداشتی درمانی و...) و یا در معرض خطر ماران قلبی، ریوی و...) بیماری آنفلوآنزا هستند.

بل تغییرات مداوم و ویروس، لازم است هر ساله واکسیناسیون بتواند تکرار شود.

سن آنفلوآنزا از ابتلاء به سرماخوردگی جلوگیری نمی کند. حال حاضر واکسن موثری بر علیه بیماری آنفلوآنزای پرندگان دسترس نمی باشد.

رف خودسرانه آنتی بیوتیک هیچ تاثیری در درمان آنفلوآنزا ندارد. صورت نیاز به درمان باید دارو توسط پزشک معالج تجویز شود.

وههای پرخطر از نظر آنفلوآنزا به محض وجود علائم بیماری ن رعایت اصول پیشگیری از انتشار بیماری، حتماً به بیمارستان دیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایند.

۶ گام کلیدی در پیشگیری از آنفلوانزا:

- ۱- پوشاندن دهان و بینی خود هنگام سرفه و عطسه (استفاده از ماسک جراحی)
 - ۲- شستشوی دست ها با آب و صابون بعد از سرفه عطسه
 - ۳- استراحت در منزل، دوری از تماس با دیگران
 - ۴- خودداری از دست زدن به دهان و بینی هنگام بیماری
 - ۵- خودداری از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران هنگام بیماری
 - ۶- خودداری از رها کردن دستمال کاغذی مصرف شده در محیط
- در صورت ابتلاء افراد به فرم شدید بیماری آنفلوانزا (بالا به مدت ۳ روز و بیشتر، تنفس مشکل، درد قفسه سینه، تنگی نفس و...) ضمن رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از انتقال به سایر افراد، به نزدیکترین مرکز درمانی/بیمارستان مراجعه نمایند.



نشانه های بیماری:

تب ۳۸ درجه سانتیگراد و بالاتر، سرفه، سردرد، درد عضلانی، خستگی و کوفتگی شدید، آبریزش از بینی و چشم، گلودرد و علائم گوارشی (اسهال و استفراغ) به ویژه در کودکان



آنفلوانزای پرندگان:

آنفلوانزا علاوه بر انسان، حیوانات را نیز مبتلا می کند و نوع حیوانی آن قابلیت سرایت به انسان را نیز دارا است. واکسیناسیون گروه های پرخطر با واکسن آنفلوانزای فصلی انجام شود. ویروس آنفلوانزای پرندگان بوسیله گرما از بین می رود بنابراین غذاهای بدست آمده از ماکیان نظیر گوشت و تخم مرغ، بایستی کاملاً پخته شوند.

واکسیناسیون:

هم اکنون واکسن آنفلوانزا فصلی در کلیه داروخانه های کشور موجود و با در نظر گرفتن تاریخ مصرف قابل استفاده می باشد.



مقدمه

وی آنفلوانزا به جهت ایجاد همه گیری، وسعت و شدت مبتلایان، شدت عوارض و مرگ و میر به خصوص برادر پرخطر در همه جای دنیا حائز اهمیت است. در سال ۱۹۱۸ بیماری آنفلوانزا باعث ۲۰ میلیون مرگ و میر در دنیا شده است.

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری شدید تنفسی است که عامل آن ویروس آنفلوانزای می باشد.

راه انتقال بیماری آنفلوانزا:

رایج ترین راه انتقال بیماری آنفلوانزا در محیط های بسته، معیت از طریق هوا می باشد.

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

واگیری بیماری آنفلوانزا:

بمیان بین ۳ الی ۵ روز بعد از بروز علائم بیماری و در دکان و افرادی که ضعف ایمنی دارند تا ۷ روز و تر ادامه دارد.