

تعریف بیماری

علائم بیماری

راههای انتقال

راههای پیشگیری

توصیه های مهم

## تعریف بیماری:

آنفلوانزا بیماری حاد تنفسی به شدت واگیرداری است که می تواند از طریق تماس مستقیم با بیماران و یا وسایل آلوده به ویروس به افراد سالم منتقل می شود .

در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی این بیماری می تواند در مدت کوتاه منجر به ابتلای افراد زیادی از جامعه شده و این همه گیری عواقب اجتماعی اقتصادی و بهداشتی فراوانی در بر خواهد داشت . ویروس آنفلوانزا در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل می شود . افراد سالم یا دست زدن به اشیاء آلوده به این بیماری مبتلا می شوند .

اکثریت قریب به اتفاق بیماران با رعایت نکات بهداشتی بهبود می یابند به جز افرادی که پر خطر محسوب می شوند که در صورت ابتلاء عوارض شدیدتری خواهند داشت .

## افراد پر خطر :

- ۱- اشخاص بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۵ سال .
- ۲- مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی ، قلبی و آسم دیابت ، مشکلات کلیوی ، نقص ایمنی ، افراد خیلی چاق ، مبتلایان به سرطان فعال
- ۳- زنان باردار .
- ۴- ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن .

## علائم بیماری:

علائم این بیماری مشابه سایر بیماری های عفونت حاد دستگاه تنفسی می باشد اما طیف علائم بالینی از حالت خفیف تا پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود متغیر است . بطوری کلی علائم آنفلوانزای عبارتند از :  
مهمترین علائم بیماری تب ، گلودرد ، سرفه و سردرد هستند

**لرز ، کوفتگی بدن ، احساس خستگی**

**همچنین اسهال ، استفراغ نیز در بعضی**

**از بیماران مشاهده می شود .**

## راه های انتقال :

- ۱- روش مستقیم (راه اصلی) :  
از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده .
- ۲- روش غیر مستقیم :  
از طریق تماس دست به اشیاء آلوده و سطوح آلوده به ویروس .

### راههای انتقال



از طریق تماس دست به اشیاء و سطوح آلوده به ویروس

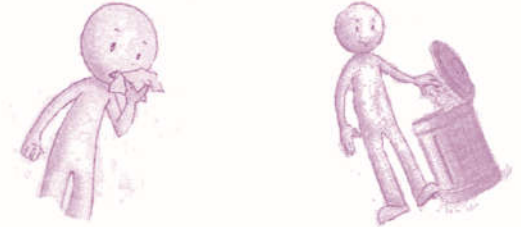
از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده ( راه اصلی )

## اقدامات پیشگیری:

پیشگیری در زمینه بیماری آنفلوانزا نقش مهمی در جهت عدم گسترش این بیماری دارد . به هنگام داشتن علائم بیماری باید حضور خود را در اماکن تجمعی (عمومی) به حداقل برسانیم و از ماسک استفاده نمایم ، ارتباط نزدیک با افراد دیگر پرهیز کرده و با مصرف داروهای تب بر مسکن و استراحت در منزل و مصرف مایعات بهبودی خود را تسریع بخشیم .

## توصیه های مهم:

برای اینکه به بیماری آنفلوانزا مبتلا نشویم لازم است نکات زیر را رعایت کنیم:  
 (۱) به هنگام عطسه یا سرفه با یک دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و پس از استفاده آن در سطل زباله بیندازید.



(۲) دست های خود را مرتباً با آب و صابون بشوئید.



(۳) از لمس چشم ها، دهان و بینی با دست های آلوده خودداری نمائید.



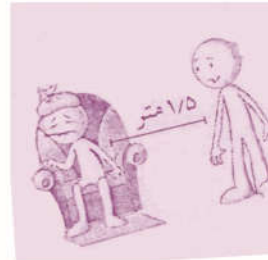
(۴) از تماس نزدیک با افراد مشکوک و بیمار پرهیز نمائید.



(۵) هنگام سلام و احوال پرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر خودداری نمائید.



(۶) در صورت داشتن علائم بیماری ارتباط خود را با افراد دیگر به حداقل رسانده و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید (حداقل ۱/۵ متر)



(۷) از تمییز بودن اشیائی مانند تلفن، صفحه کلید و موس کامپیوتر، دستگیره درب ها و ... مطمئن شویم زیرا می توانند موجب انتقال ویروس شوند.

(۸) در صورت داشتن علائم بیماری با استراحت و خواب کافی، مصرف مایعات فراوان و تغذیه مناسب در تسریع بهبودی خود تلاش نمائید.



۹- در صورت تشدید علائم بیماری به پزشک معالج مراجعه نمائید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

## بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

### آنفلوانزا

سرماخوردگی		آنفلوانزا	
تب و لرز	سردرد	تب و لرز	سردرد
افزایش مایع بدن به ویژه در بزرگان و نوجوانان	به ندرت	افزایش ناگهانی مایع بدن به بیش از ۱۰۰٪	درد شدید
درد عضلانی	آبریزش و گرفتگی بینی	درد عضلانی	آبریزش و گرفتگی بینی
خفیف تا متوسط	مکرر و به طور شایع (همراه با عطسه)	درد بسیار زیاد	بعضی اوقات
ضعف و خستگی	گلودرد	ضعف و خستگی	گلودرد
ندک	غالباً	بسیار شدید و طولانی مدت	گاهی
سرفه	اسهال و شکم درد	سرفه (خشک)	اسهال و شکم درد
خفیف تا متوسط	به ندرت	تقریباً دائم و شدید	گاهی

## کمیته آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۸