



آنفلوانزا یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که می تواند در کودکان و بزرگسالان در هر سنی اتفاق افتد. این بیماری که اغلب در ماه های زمستان

که افراد وقت بیشتری در تماس نزدیک با یکدیگر صرف می کنند رخ می دهد.

عامل آن ویروسی است که به راحتی از شخصی به شخص دیگر از طریق گسترش ترشحات آلوده تنفسی منتقل می شود. بیماری در کودکان کم سن و افراد مسن تر بزرگسال، زنان باردار ، و افرادی که دارای برخی مشکلات بهداشتی اساسی مانند سوء تغذیه ، آسم و یا اشکال دیگر بیماری های ریه هستند، جدی تر است .

## علائم بیماری و راه انتقال



از جمله علائم می توان تب، سرفه، گلودرد، درد عضلانی، سردرد، لرز و خستگی و همچنین استفراغ و اسهال را نام برد.

این ویروس می تواند از فردی به فرد دیگر توسط سرفه و یاعطسه، یا با دست زدن به اشیای آلوده به این ویروس و سپس زدن دست به بینی و یا دهان خود گسترش یابد. علائم معمولاً بیش از دو تا پنج روز بهبود می یابند، اگرچه بیماری ممکن است برای یک هفته یا بیشتر نیز طول بکشد. ضعف و خستگی ممکن است برای چند هفته نیز باقی بماند.

## موارد نیاز به ارزیابی سریع پزشکی

اغلب مبتلایان به آنفلوانزا ظرف یک تا دو هفته بدون درمان بهبود می یابند. با این حال، عوارض جدی آنفلوانزا ممکن است که رخ دهد. در صورت بروز هر یک از موارد زیر بلافاصله باید با پزشک تماس گرفت:

- ✦ کم آوردن نفس و یا تنگی نفس
- ✦ تغییر رنگ بنفش و یا آبی لب ها
- ✦ درد یا فشار در قفسه سینه و یا شکم
- ✦ نشانه های کم آبی : مثل بروز سرگیجه در حالت ایستاده ، ادرار بسیار کم یا غلیظ و یا در نوزادان، فقدان اشک در زمان گریه
- ✦ گیجی یا عدم پاسخ به محرک های محیطی
- ✦ تشنج
- ✦ استفراغ شدید و عدم توانایی نوشیدن مایعات

## درمان آنفلوانزا

مراجعه به پزشک جهت معاینه و اجرای دستورات وی و داشتن استراحت کافی به خصوص در موارد بیماری شدید تا زمانی که به طور کامل علائم آنفلوانزا فروکش نماید ، برای جلوگیری از کم آبی به اندازه کافی مایعات بنوشید. بهترین درمان ، آنفلوانزا استفاده از بخور آب گرم، و استراحت است. برای درمان این بیماری نیازی به داروی

خاص و مصرف آنتی بیوتیک نیست و با استراحت فرد بهبود پیدا می کند. در صورت تجویز دارو توسط پزشک معالج ، داروها حتماً در زمان خود و به صورت مرتب مصرف شود.

## راه های پیشگیری

نکته قابل توجه در بیماری های ویروسی قابل انتقال بودن از طریق عطسه و سرفه است که ویروس آن در هوا پخش و وارد دستگاه تنفسی می شود پس رعایت نکات زیر الزامیست :

- ⑤ رعایت اصول بهداشت فردی که شامل شستن صحیح دست ها با آب و صابون و به دفعات می باشد.
- ⑤ استفاده صحیح از ماسک در هنگام مواجهه با بیماران مبتلا به آنفلوانزا
- ⑤ خودداری از تماس دست های آلوده به چشم ، دهان ، بینی زیرا میکروب ها معمولاً از راه تنفس هوای آلوده و از راه دهان (خوراکی) و چشم (تماس دست با چشم) وارد بدن می شود.
- ⑤ استفاده از دستمال در هنگام سرفه و عطسه در صورت عدم وجود دستمال هنگام سرفه و عطسه می توان از آستین لباس در ناحیه آرنج استفاده نمود.





# چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید  
مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



## قرنطینه خانگی :

در صورتی که از بیمار در منزل پرستاری می گردد موارد زیر باید رعایت گردد :

- بیمار در یک اتاق جداگانه در منزل بستری شده و تا حد امکان ملاقات از بیمار برای جلوگیری از انتقال عفونت محدود گردد.
- هنگام انجام کار جهت بیمار حتماً از ماسک و دستکش برای خود و ماسک برای بیمار تان استفاده نمایید.

قبل و بعد از کار با بیمار تان حتماً دست ها با آب و صابون شستشو و ضد عفونی شود.



از تماس فرد حامله و کودکان یا افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند با فرد بیمار جلوگیری شود.

- از دست زدن به هرگونه ترشحات بیمار جلوگیری شود.
- به بیمار توصیه نمایید تا هنگام سرفه و عطسه حتماً با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشاند و سپس دستمال را در سطل زباله انداخته و بلافاصله دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

استفاده از دستمال کاغذی و معدوم ساختن صحیح آن بعد از هر بار مصرف



- داروهای بیمار به موقع استفاده شود.
- در صورت عدم بهبودی بیمار و یا ظهور هر یک از علائمی که در بالا گفته شد حتماً پزشک معالج را مطلع نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر  
معاونت آموزشی و پژوهشی

## آشنایی با آنفلوآنزا و نحوه قرنطینه خانگی (ویژه بیماران و همراهیان)

**۳ گام کلیدی**

برای پیشگیری از: آنفلوآنزا و بیماری های حاد تنفسی

در صورت داشتن علائم بیماری:

**روپوش کنید**

خودهای از روپوش، دست دهن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی

**بپوشانید**

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه یا دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین

**بشوئید**

شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون

تهیه کننده :

مژگان زرگر (سوپروایزر کنترل عفونت)

بهار ۱۴۰۳

K(E.R)EPP۱۳۶/۰۱/۱۴۰۳/۰

سایت بیمارستان:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

منابع :

- دستورالعملهای بیماریهای عفونی تنفسی وزارت بهداشت

در صورت داشتن هرگونه سوال یا ابهام در رابطه با این

موضوع با تلفن زیر تماس بگیرید:

۰۲۳۳۱۴۲۲۱۴۸