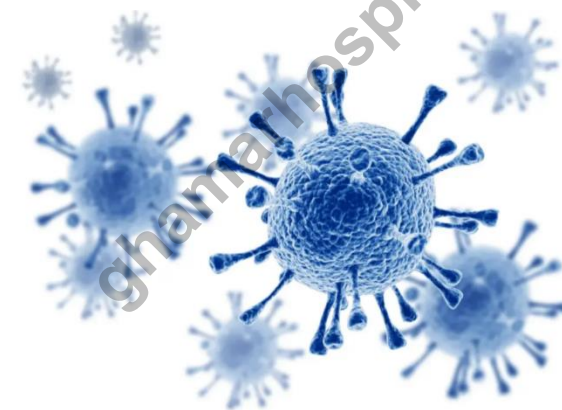




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمی (ع)



آنفلانزا

بیماری آنفلانزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که به وسیله سه نوع ویروس آنفلانزا A، B، و C ایجاد میشود. انواع C و B آنفلانزا تنها در انسان توانایی ایجاد بیماری را دارد ولی نوع A علاوه بر انسان توانایی ایجاد بیماری در بسیاری از حیوانات از جمله پرندگان و سایر پستانداران را نیز دارد. بیماری آنفلانزا فصلی از شدت واگیری بالایی برخوردار است. که در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی افراد زیادی از جامعه به این بیماری مبتلا میشوند.

راه های انتقال بیماری:

- افراد مبتلا به آنفلانزا قبل از شروع علائم تا ۷ روز یا بیشتر بعد از بروز علائم می توانند ویروس بیماری را از دو راه به دیگران منتقل کنند.
- ۱- از طریق عطسه و سرفه و حتی صحبت کردن افراد آلوده با افراد سالم
- ۲- از طریق سطوح آلوده به ترشحات شخص آلوده
- چه افرادی بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری هستند؟
- سالمندان بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۵ سال
- زنان باردار خصوصا در سه ماهه دوم و سوم بارداری
- مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، نقص ایمنی، آسم
- مبتلایان به دیابت کنترل نشده و افراد خیلی چاق
- پزشکان، پرستاران و کارکنان بیمارستان



راههای پیشگیری از ویروس آنفلانزا:

- واکسیناسیون به گروه های پر خطر (سالمندان، بیماران مبتلا به آسم، دیابت، بیماری های قلبی عروقی، نقص سیستم ایمنی و...) توصیه میشود.
- استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و سر بسته.
- همیشه دستمال کاغذی همراه خود داشته باشید و در هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.
- اگر دستمال در اختیار ندارید به جای کف دست، آستین یا لباستان جلوی دهان و بینی بگیرید تا دستتان آلوده نشود.
- دستمال استفاده شده را بلافاصله بعد از مصرف در سطل زباله درب دار بیندازید.
- دست های خود را روزانه چندین بار با آب و صابون بشویید و با محلول های ضد عفونی کننده تمییز کنید.
- در صورت تشدید علائم بیماری آنفلانزا به پزشک تا بهبودی کامل از رفتن به محل کار، اماکن عمومی و... خودداری نمایید.
- اگر علائم بیماری آنفلانزا را دارید حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید.
- خودداری از تماس دست ها با چشم ها، دهان و بینی.



بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور
۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۳۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر علی محمد دوراندیش (پزشک اوژانس)
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵



- تا حد امکان از دید و بازدید و در آغوش گرفتن، روبوسی، دست دادن با یکدیگر خودداری نمایید.
- در هنگام ادای فرضیه نماز در مساجد از چادر، سجاده و مهر خودتان استفاده نمایید.
- از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده نمایید اسباب بازی پشمی و پارچه ای خطر انتقال بیماری را بیشتر می کند.
- با باز کردن درب و پنجره ها به مدت ۱۰ دقیقه در فواصل مناسب در روز تهویه مناسبی در اتاق برقرار کنید.
- خانواده، دوستان و همکاران خود را تشویق کنید تا رفتارهای پیشگیری کننده را رعایت نمایند.

اقدامات مراقبتی در بیماران مبتلا به آنفولانزا:

- در اغلب موارد ابتلا به آنفولانزا نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد و بیماری با مراقبت های ساده بهبود پیدا می کند.
- استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب بهترین راه درمان بیماری آنفولانزا می باشد.
- برای کاهش تب ناشی از آنفولانزا فقط قرص استامینوفن استفاده گردد و از مصرف آسپرین خودداری شود.
- در صورت تشدید علائم احتمالی آنفولانزا یا قطع نشدن تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد که بیش از ۳ روز طول کشیده است به پزشک مراجعه شود.
- در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال سریعاً به پزشک مراجعه شود.