

★ چگونه بفهمیم که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌ایم؟

اگر شما یک یا چند علامت زیر را دارید به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اید. تب (همه بیماران تب دارند)، سرفه، درد گلو، گرفتگی و یا آبریزش بینی، درد بدن، سردرد، لرز، خستگی و گاهی، اسهال، تهوع و استفراغ.

★ اگر بیمار شدیم یا این علائم را داشتیم چه باید بکنیم؟

شما باید در منزل بمانید، از تماس با مردم بخصوص آنهایی که در معرض ابتلا به اشکال شدید بیماری هستند، پرهیز کنید. متوجه باشید که اغلب افراد فرم خفیف بیماری را می‌گیرند و به مراقبت پزشکی خاصی نیاز ندارند.

★ چه افرادی در معرض ابتلا به اشکال شدید بیماری

هستند؟

- ◆ بچه‌های کمتر از ۵ سال بخصوص کمتر از ۲ سال.
- ◆ افراد ۶۵ سال یا بالاتر.
- ◆ خانمهای حامله.
- ◆ افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قلبی (نارسایی قلب).
- ◆ افراد مبتلا به بیماریهای مزمن ریوی (آسم و برونشیت).
- ◆ دیابتی‌ها.
- ◆ بیماران مزمن کبدی، کلیوی، عصبی و عضلانی افراد مبتلا به نقص ایمنی مادرزادی یا اکتسابی (نظیر ایدز).
- ◆ افراد بدون زمینه هم ممکن است بندرت فرمهای شدید بیماری را بگیرند یا به عوارض آن مبتلا شوند.

★ در چه صورت باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شما مبتلا به اشکال شدید بیماری شده‌اید، یا علائم اشکال شدید بیماری در بستگان شما مشاهده شد، باید به پزشک مراجعه کنید

★ علائم حاکی از ابتلا به اشکال شدید بیماری چیست؟

الف - در بچه‌ها:

- ★ تنفس غیرطبیعی (تند و سریع)
- ★ تغییر رنگ پوست به طرف آبی
- ★ تحریک پذیر شدن
- ★ عدم فعالیت و بازی روزانه
- ★ بهبودی علائم سرماخوردگی و بازگشت مجدد تب
- ★ تب همراه با دانه‌های جلدی (بثورات)

ب - در بزرگسالان:

- ★ تنگی نفس و اشکال در تنفس
- ★ درد در قفسه‌ی سینه
- ★ گیجی و گنگی

★ استفراغ شدید و مداوم

★ آیا دارویی برای این نوع آنفلوآنزا وجود دارد؟

بله داروی اختصاصی هست؛ ولی اگر شما به شکل سخت و شدید بیماری مبتلا نشده‌اید، نیازی به دارو ندارید. تنها با استراحت در منزل و مصرف مایعات و غذاهای گرم و ساده، بهبودی پیدا می‌کنید و بدن شما در مقابل بیماری مقاوم می‌شود.

★ چه مدتی باید در منزل استراحت کنیم؟

شما باید تا ۲۴ ساعت بعد از قطع تب (به شرطی که تب‌بر مصرف کرده باشید) و اطمینان از بهبودی کامل در منزل استراحت کنید.

★ اگر در محل کار و یا مدرسه احساس کردیم که بیماریم

چه کنیم؟

بهترین اقدام آن است که از محل کار، مدرسه، خرید یا مهمانی، به منزل آمده و استراحت کنید. مصرف مایعات ساده و غذاهای نرم و گرم بهبودی شما را تسریع می‌کند.

★ در مدتی که بیماریم چه باید بکنیم؟

✖ از دیگران دوری کنید (حداقل دو متر از آنان فاصله بگیرید) تا آنها مریض نشوند.

✖ اگر از خانه برای ویزیت پزشک خارج شدید، از ماسک‌های ساده‌ای که در داروخانه به فروش می‌رسند، استفاده کنید.

✖ موقع عطسه و سرفه کردن از دستمال کاغذی برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنید و سپس آنها را در یک کیسه‌ی پلاستیکی قرار دهید.

✖ از دست دادن به دیگران پرهیز کنید.

✖ دستهای خود را با آب و صابون یا محلولهای حاوی الکل، شست و شو دهید.

✖ از آنتی‌بیوتیکها بدلیل عدم تاثیر روی ویروس استفاده نکنید.

✖ از تب‌بر و مسکن (استامینوفن، بروفن و ناپروکسن) استفاده کنید. از آسپرین استفاده نکنید.

★ محل استراحت بیمار در کجای منزل است؟

بهرتر است بیمار در یک اتاق مجزا استراحت کند. سعی کنید در اتاق باز نماند. اگر استراحت، در یک اتاق مجزا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No B&A



سؤال‌های شما و پاسخ‌های ما

در مورد

آنفلوآنزای نوع A

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

ملحفه‌های دیگران با آب و صابون شست و یا در ماشین لباس‌شویی مشترک قرار داد. تنها لازم است بعد از دست زدن به آنها دستها را با آب و صابون بشوئید.

★ آیا می‌توانیم داروها را از داروخانه تهیه کنیم؟

داروهای ضد ویروس در داروخانه‌های شهر موجود نیست، ولی به مقدار کافی در اختیار بیمارستان‌ها قرار داده شده است. داروهای مسکن ساده نظیر استامینوفن را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید.

★ چند روز باید در منزل بمانیم؟

فرد بیمار در صورت بهبودی کامل، باید حداقل تا یک روز پس از قطع کامل تب (بدون استفاده از داروهای تب‌بر) در منزل باقی بماند.

★ اگر به آنفلوآنزا مبتلا شدیم و بهبود یافتیم مجدداً مبتلا می‌شویم؟

مجدداً به همین نوع ویروس مبتلا نمی‌شوید، ولی ویروس آنفلوآنزا در سالهای بعد تغییر پیدا می‌کند و همه‌ی افراد مجدداً مستعد ابتلا هستند.



جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

با <http://ziaeian.ir> و با

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

امکان‌پذیر نیست؛ افراد سالم باید حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله بگیرند.

★ آیا بیمار می‌تواند مسافرت کند؟

صلاح نیست که به مسافرت بروید، بهتر است مسافرت را تا ۲۴ ساعت بعد از قطع تب به تعویق بیندازد.

★ چگونه بقیه‌ی افراد خانواده را محافظت نمائیم؟

✳ در ابتدا ملاقاتی نداشته باشید، بهتر است از طریق تلفن با دوستان و اقوام ارتباط برقرار ننمائید.

✳ خانمهای حامله نباید از بیماران مراقبت کنند.

✳ تمام افراد خانواده‌ی شما باید بطور مرتب دستهای خود را با آب و صابون شست و شو دهند و قبل از شستن دست، آنها را به چشم و دهان خود نزدیک نکنند.

✳ در صورت امکان هوای اتاق بیمار تهویه مناسبی داشته باشد و هوای آن به راحتی تعویض شود.

✳ دستمال‌های کاغذی و تمام وسایل یکبار مصرف بیمار را باید در کیسه‌ی زباله قرار داده و بعد از دست زدن به آنها، دستها با آب و صابون شسته شود.

✳ سطوح را باید با آب و مواد شستشو دهنده، تمیز کرد.

✳ وسایل شخصی و ظروف غذای بیمار را می‌توان همراه با وسایل سایر افراد خانواده با آب و شوینده‌های خانگی شست. پس از شست و شو نیازی به جدا کردن وسایل بیمار از وسایل سایر افراد خانواده نیست.

✳ لباسها و ملحفه‌های بیمار را می‌توان مانند لباسها و