

بیماری آنفلوآنزای جدید یک نوع بیماری ویروسی واگیردار می باشد که در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی می تواند در مدت کوتاه منجر به ابتلای افراد زیادی از جامعه گردد

### علائم بیماری چیست؟

علائم بیماری مشابه آنفلوآنزای فصلی می باشد. مهمترین علائم بیماری تب، گلودرد، سرفه و سردرد می باشد. علائمی مثل لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، اسهال و استفراغ نیز در بعضی از بیماران مشاهده می شود. کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا ممکن است علائمی از تب و بی قراری، تشنج، خواب آلودگی، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ های مکرر، تغییر رنگ پوست به طرف کبودی و تنفس سریع داشته باشند.

### راههای انتقال آن چیست؟

ترشحات حلق، بینی و اشک بیماران، مخزن عفونت است. ویروس آنفلوآنزای جدید در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل می شود. افراد سالم با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به آنفلوآنزا آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند. فرد مبتلا از یک روز قبل از بروز علائم تا ۷ روز بعد از بروز علائم می تواند بیماری را به افراد دیگر انتقال دهد.

عامل بیماری آنفلوآنزا می تواند روی اشیاء ۲ تا ۸ ساعت زنده باقی بماند و بیماری را به دیگران منتقل نماید.

### برای اینکه به بیماری آنفلوآنزای جدید مبتلا نشویم لازم است کارهای زیر را انجام دهیم:

- ★ دستهای خود را بطور مکرر با آب و صابون بشوئیم و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنیم.
- ★ از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم، چون باعث انتقال ویروس می شود.
- ★ از افرادی که علائم شبیه بیماری آنفلوآنزا دارند حداقل به اندازه یک متر فاصله بگیریم.
- ★ به یاد داشته باشیم که اشیائی مانند: تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درها و... هم می توانند انتقال دهنده ویروس آنفلوآنزای جدید باشند. بهتر است از تمیز بودن آنها مطمئن شویم.
- ★ توصیه می شود از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده شود و استفاده از اسباب بازی های پارچه ای و پشمی خودداری شود.
- ★ در صورت امکان از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنیم یا مدت آن را کاهش دهیم.
- با باز کردن پنجره ها و درب ها در فواصل مناسب در روز هر بار حداقل برای ۱۰ دقیقه به تهویه مناسب محل کار، محل زندگی و کلاس درس و یا غیره کمک کنیم.

### اگر به آنفلوآنزا مبتلا شدیم چه باید بکنیم؟

استراحت کردن، نوشیدن مایعات گرم، تغذیه مناسب و استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر بهترین راه درمان بیماری آنفلوآنزای جدید است.



مدت استراحت در منزل تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری می باشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No B& B



در مورد آنفلوآنزای نوع A چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

■ برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزا فقط از قرص استامینوفن به میزان تجویز شده استفاده کنیم.

■ اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب ناشی آنفلوآنزای جدید از مصرف آسپرین خودداری شود.

■ ضرورتی به استفاده از ماسک در تمام طول روز وجود ندارد و فقط بیمار بایستی در حین تماس نزدیک با دیگران (تماس کمتر از ۱ متر) از آن استفاده کند.

■ در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال، سریعاً به پزشک مراجعه شود.

■ خانم های شیرده که علائم آنفلوآنزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.

■ در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، اشکال در نفس کشیدن، حال عمومی بد و یا تب بالای بیش از سه روز در مبتلایان به آنفلوآنزای جدید، بیمار می بایست هر چه سریع تر توسط پزشک معاینه شود.

■ در کودکان مبتلا به آنفلوآنزا در صورت تنفس سریع و سخت، تشنج و یا تداوم تب باید به پزشک مراجعه نمود.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

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

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

در هنگام عطسه یا سرفه از بردن کف دستهایمان در جلوی دهان و بینی خودداری کنیم زیرا این مسئله باعث می شود عامل بیماری روی دست ۲ تا ۸ ساعت باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیم منتقل شود.

