

به نام خدا

# آنفلوآنزا چیست؟



فرشته - رسا  
سوپر وایزر کنترل عفونت  
گروه هدف: کلیه همکاران مرکز  
مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)  
دی ماه 1396

(5)

## توصیه های بهداشتی:

- 1- پوشاندن دهان هنگام سرفه یا عطسه
- 2- شستشوی دست ها با آب و صابون بعد از سرفه عطسه و دست زدن به دهان و بینی
- 3- استراحت در منزل و دوری از تماس با دیگران
- 4- نوشیدن مایعات گرم
- 5- رعایت دستورات پزشک

## توصیه های عمومی:

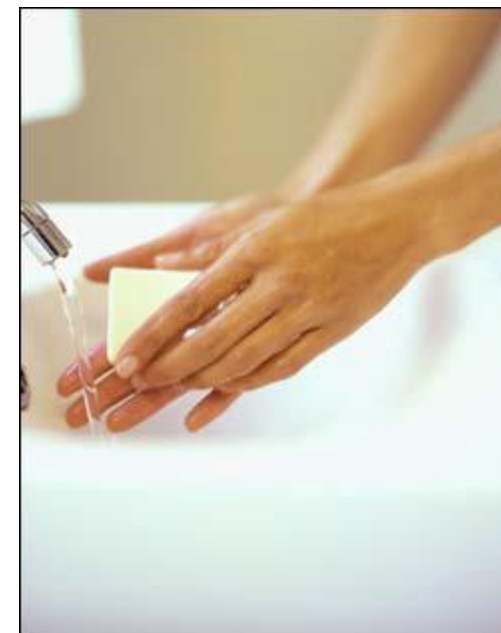
- 1- شستشوی دستها بعد از تماس با بیمار با آب و صابون
- 2- خوداری از تماس با ترشحات پرندگان آلوده (از جمله ماکیان آلوده) و وسایل آلوده به آن
- 3- ویروس آنفلوآنزای پرندگان بوسیله گرما از بین می رود بنابراین غذاهای بدست آمده از ماکیان نظیر گوشت و تخم مرغ بایستی کاملاً پخته شوند.

**شستشوی دست ها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از آنفلوآنزا می باشد.**

(4)

## جلوگیری از انتشار بیماری:

- اجتناب از حضور در تجمعات در فصل بیماری
- اجتناب از تماس مستقیم با افراد بیمار
- اجتناب از دست زدن به بینی چشمها و دهان
- شستشوی دستها پس از تماس با افراد آلوده
- تعویض مسواک پس از بهبودی
- اجتناب از استرسهای روحی - روانی
- دفع بهداشتی زباله ها
- استفاده از ماسک هنگام بیماری
- تمیز کردن و ضد عفونی منظم سطوح به وسیله صابون و آب



(1)

## آنفلوانزا چیست؟

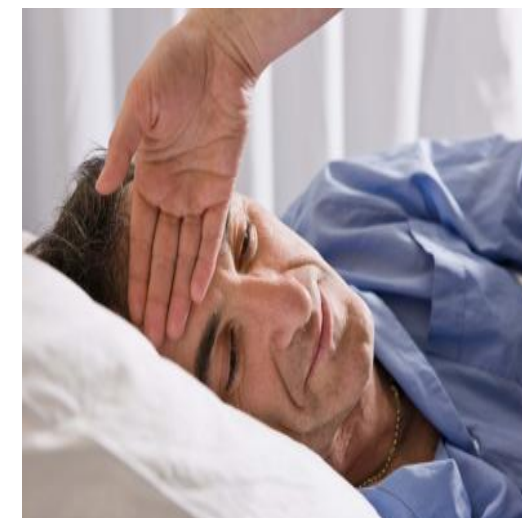
آنفلوانزا یک بیماری شدید تنفسی است که عامل آن ویروس آنفلوانزا می باشد.

## اهمیت بیماری:

ویروس آنفلوانزا قابلیت همه گیری جهانی داشته و سرعت انتشار بسیار بالایی دارد بطور مثال همه گیری آنفلوانزا در سال 1918 باعث مرگ 20 تا 40 میلیون انسان در جهان گردیده است.

## راههای انتقال:

ویروس آنفلوانزا از طریق سرفه ، عطسه ، روبوسی ، دست دادن و تماس با ترشحات حلق و بینی از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می شود.



(2)

## نشانه های بیماری:

- تب بالای 38 درجه
- سردرد
- درد عضلات
- خستگی و کوفتگی شدید
- آبریزش بینی
- سرفه
- گلودرد
- سرفه و عطسه

## گروههای در معرض خطر:

- افراد بالای 60 سال
- افراد مبتلا به بیماری های مزمن ریوی قلبی
- کلیوی و دیابت
- بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی
- کودکان زیر 2 سال
- افراد زیر 18 سال تحت درمان با آسپرین به مدت طولانی
- زنان باردار
- پرسنل درمانی شاغل در مراکز درمانی و نگهداری سالمندان و معلولین

## پیشگیری:

- استفاده از واکسن
- استفاده از داروهای ضد ویروسی
- رعایت اصول بهداشت فردی
- جلوگیری از انتشار بیماری

(3)

## نکاتی در مورد واکسن آنفلوانزا:

- واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا از عوارض شدید و مرگ آور بیماری جلوگیری می کند
- الویت واکسیناسیون آنفلوانزا در کسانی است که در معرض خطر بیشتر ابتلا و مرگ و میر هستند
- بدلیل تغییر مداوم ویروس ، لازم است هر ساله واکسیناسیون آنفلوانزا تکرار گردد
- واکسن آنفلوانزا از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری نمی کند
- در صورت دریافت واکسن آنفلوانزا احتمال ابتلا به شکل خفیف بیماری وجود دارد

## استفاده از داروهای ضد ویروسی:

- آمانتادین
- ریمانتادین
- زانامیویر
- اوسلتامیویر
- در افرادی که در معرض عفونت بوده اند به مدت 7-10 روز تجویز میگردد.

## رعایت اصول بهداشت فردی:

- شستشوی دایم دستها با آب و صابون
- استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن
- پوشاندن دهان به هنگام سرفه و عطسه
- استراحت در منزل به هنگام بیماری
- خوداری از دست زدن به چشم ها و بینی
- خوداری از دست دادن و روبوسی
- تغذیه مناسب
- استراحت کافی