

پیام های مناسب برای عموم مردم در مورد آنفلوانزا

پیام های مربوط به بیماری آنفلوانزا که می تواند در اطلاع رسانی به جامعه از طریق رسانه ها، کلاس های آموزشی و ... مورد استفاده قرار گیرد.

اطلاعات کلی در مورد بیماری آنفلوانزا

بیماری آنفلوانزا یک نوع بیماری ویروسی واگیردار میباشد که در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی می تواند در مدت کوتاه منجر به ابتلای افراد زیادی از جامعه شده و این همه گیری عواقب اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی فراوانی در بر خواهد داشت.

ویروس آنفلوانزا در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل میشود. افراد سالم با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به آنفلوانزا آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند.

افراد مبتلا به آنفلوانزا قبل و بعد از شروع علائم میتوانند بیماری را به دیگران انتقال دهند.

بر اساس مطالعات موجود، اکثریت افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا در سنین نوجوانی و جوانی بوده اند، پس نقش آموزگاران و مربیان و اساتید در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا و جلوگیری از انتشار سریع آن در جامعه بسیار مهم می باشد.

در افراد زیر در صورت ابتلا به بیماری آنفلوانزا عوارضی چون تنگی نفس، ذات الریه، تشنج، اختلال هوشیاری و... بیشتر از سایر افراد خواهد بود:

اشخاص بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۵ سال ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، و آسم دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی و نیز افراد خیلی چاق و زنان باردار.

علائم بیماری

در مورد علائم بیماری آنفلوانزا لازم است به خاطر داشته باشیم که:

مهمترین علائم بیماری تب، گلودرد، سرفه، سردرد می باشد.

علائمی مثل لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، همچنین اسهال و استفراغ نیز در بعضی از بیماران مشاهده می شود..

کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلوانزا ممکن است علائمی از تب و خواب آلودگی، تشنج، بی قراری، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ های مکرر، تغییر رنگ پوست به طرف کبودی، تنفس سریع داشته باشند.

اقدامات پیشگیری

برای اینکه به بیماری آنفلوآنزا مبتلا نشویم لازم است:

* روزانه دستهای خود را با آب و صابون بشوییم و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنیم. بدین منظور ضروری است در هر بار شستن دست ها، این عمل را دوبار تکرار نماییم.

* از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم، چون باعث انتقال ویروس می شود.

* در صورت امکان از افرادی که علائم شبیه بیماری آنفلوآنزا دارند حداقل به اندازه یک متر فاصله بگیریم

* بیاد داشته باشیم که اشیایی مانند تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درها و هم میتوانند انتقال دهنده ویروس آنفلوآنزا باشند. بهتر است از تمیز بودن آنها مطمئن شویم.

* توصیه میشود از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده شود زیرا اسباب بازی های پارچه ای و پشمی خطر انتقال بیماری آنفلوآنزا را بیشتر می کند.

* در صورت ابتلا به آنفلوآنزا 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 برای حداقل هر بار ۱۰ دقیقه به تهویه مناسب محل کار، محل زندگی، و کلاس درس و یا ... کمک کنیم.

* خانواده، دوستان و همکاران خود را تشویق کنید تا رفتارهای پیشگیری کننده را رعایت نمایند.

اقدامات مراقبتی در بیماران مبتلا به آنفلوآنزا

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

برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزا فقط از قرص استامینوفن به میزان تجویز شده استفاده کنیم. .
اکیدا توصیه می شود برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزا از مصرف آسپرین خودداری شود.

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

مبتلایان به آنفلوآنزا میتوانند ۲۴ ساعت بعد از قطع تب به محل کار بازگردند.

در صورت مشاهده علائمی چون تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن احساس خستگی، همچنین اسهال به پزشک مراجعه نماید.

هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال بگیریم بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و سپس در سطل زباله ببندیم.

اگر از دستمال پارچه ای استفاده می کنیم روزانه دوبار آن را شسته و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید.

ضروري است در هنگام عطسه يا سرفه از بردن كف دستهايمان در جلوي دهان و بيني خودداري كنيم
زيرا اين مسئله باعث مي شود.

عامل بعدي روي دست مدتي باقي بماند و به وسائلي كه دست مي زنيم منتقل شود .
با دست آلوده به صورتمان دست زده يا چيزي را مي خوريم كه دوباره ويروس را به بدن ما وارد مي
كند.

با تلفن، صفحه كنيدي كامپيوتر، دستگيره درب ها دست مي زنيم و عامل بعدي به آن منتقل و مي تواند
ديگران را مبتلا كند .

اگر بلافاصله دستمال در اختيار نداييد حداقل بجاي كف دست، آستين يا لباستان را جلوي دهان بگيريم.
استفاده از ماسك جهت بعدي در اين نوع آنفلوانزا توصيه نمي شود.
خانم هاي شيرده كه علائم آنفلوانزا دارند بهتر است هنگام شيردادن، از ماسك استفاده كنند و يا دستمال
جلوي بيني خود قرار دهند.

در صورت مشاهده علائم تنگي نفس، اشكال در نفس كشيدن، حال عمومي بد و يا تب بالاي بيش از سه
روز در مبتلايان به آنفلوانزا

ببمار مي بايست هر چه سريع تر توسط پزشك معاينه شود.

در كودكان مبتلا به آنفلوانزا در صورت تنفس سريع و سخت، تشنج و يا تداوم تب بايد به پزشك
مراجعه نمود

تهيه كننده: محسن اميدي

كارشناس تغذيه و كارشناس ارشدفيزيولوژي ورزشي