



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملارد

بیماری آنفلوانزا



برخی از نکات و توصیه های ضروری

۵) در صورت مشاهده علائم مشابه آنفلوانزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم.



۶) دستها را بطور مرتب با آب و صابون بشوییم.



۷) دستمال مصرف شده را فوراً پس از استفاده بطور مناسب دفع کنیم.



(۴)

۸) هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم.



چند نکته :

- ۱) شستشوی دستها به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه می تواند ویروس آنفلوانزا را از دستان شما پاک نماید.
- ۲) مدت انتقال بیماری در فرد مبتلا از یک روز قبل از شروع علائم بیماری تا ۷ الی ۱۰ روز بعد از ابتلا می باشد.
- ۳) سالانه قبل از شروع فصل سرما واکسن آنفلوانزا تزریق کنید.

افراد "در معرض خطر" بیماری آنفلوانزا شامل:

- ۱- بیماران ضعیف و ناتوان
- ۲- سالمندان (افراد بالای ۵۰ سال)
- ۳- ساکنین آسایشگاهها و کارکنان آن
- ۴- بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن (ریوی، قلبی، عروقی، کلیوی و متابولیک)
- ۵- کارکنان حرفه‌های پزشکی و بهداشتی، بالخصوص افراد در تماس مستقیم با بیمار
- ۶- خانم‌های بارداری که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع آنفلوانزا می‌باشد.
- ۷- کودکان و نوجوانان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله‌ای که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین می‌باشند.
- ۸- مراقبین و سایر اعضای خانواده بیمارانی که جزو گروه در معرض خطر به حساب می‌آیند.
- ۹- کودکان

منابع : دستورالعملهای مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت
وب سایت سازمان جهانی بهداشت (WWW.WHO.int)

(۵)