

راهنمای آموزشی برخورد با

بیماری آنفولانزا



تهیه کننده: سوپروایزر کنترل عفونت

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی

تاریخ تدوین: 1396/5/22

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

کد: ATH-ED/ED-78

ویرایش: 03

منبع: راهنمای کشوری بیماری آنفولانزا



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

روش های ساده جهت پیشگیری از آنفولانزا

- شستشوی دست ها بخصوص بعد از عطسه یا سرفه کردن یا دست زدن به بینی و دهان
- پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه
- استفاده از دستمال کاغذی و معدوم کردن صحیح آن بعد از هر استفاده
- استفاده از درمان طبی مناسب با نظر پزشک معالج
- استراحت در منزل و پرهیز از تماس با دیگران در هنگام بیماری

آنفولانزای A (H1N1)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده و بطور مناسب دفع کنیم



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



در صورت مشاهده علامت شبه آنفولانزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علامت شبه آنفولانزا دیدیم، در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفولانزا مشاهده کردیم، از افراد (حداقل یک متر) فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان خودداری کنیم



هنگام احوالپرسی از درآغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا بیماری ویروسی شایعی است که معمولاً در فصول سرد سال (پاییز و زمستان) بروز می‌کند.

عامل این بیماری ویروس است که ویروس نوع A در پرندگان، خوک و اسب و نوع B و C در انسان بیماری‌زا است.

علائم بیماری

- تب بالای 38/5 درجه سانتی‌گراد
- سرفه
- تنگی نفس
- درد عضلانی
- لرز
- سردرد
- بی‌اشتهایی

بیمار ممکن است تهوع و استفراغ هم داشته باشد
بیشترین علائم در سیستم تنفسی است.

فاز تب دار بیماری چند روز طول می‌کشد اما سرفه ممکن است تا هفته‌ها ادامه یابد.

راه سرایت

بیشترین راه انتقال بیماری آنفلوانزا از قطرات تنفسی است که در هنگام سرفه و عطسه و صحبت کردن به فرد دیگر منتقل می‌شود.

همچنین قطرات تنفسی فاصله زیادی را طی نمی‌کند و روی سطوح مختلف چون تلفن و یا میز کار یا صفحه کلید کامپیوتر و... باقی می‌ماند.

نکته مهم دیگر دست زدن به دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه است که باعث آلودگی دست‌ها می‌شود.

پس در همه‌گیری‌های آنفلوانزا باید از دست دادن و روبوسی کردن همچنین در آغوش گرفتن دیگران خودداری نمود.

اگر پس از شروع علائم حال عمومی فرد مبتلا بدتر شد حتماً باید به پزشک مراجعه نمایند.

مواد غذایی راه انتقال ویروس آنفلوانزا نیست.

دوره عفونت زایی و شدت بیماری

- بیماری آنفلوانزا فصلی و واگیردار است.
- معمولاً فرد مبتلا از 24 ساعت قبل تا یک هفته پس از شروع علائم آلوده کننده است.
- دوره نهفتگی بیماری یک تا چهار روز است.
- افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند.
- انتقال در بیماری آنفلوانزا نیازمند تماس نزدیک است.

پیشگیری

- استفاده از ماسک هنگام حضور در اماکن عمومی
- استفاده از دستمال کاغذی حین عطسه یا سرفه
- استراحت در منزل به ویژه در مورد کودکان، عدم حضور کودک بیمار در مدرسه یا مهد کودک
- رعایت فاصله با فرد مبتلا که حداقل فاصله یک متر و یا 1/8 متر می‌باشد.
- شست و شوی مکرر دست‌ها با آب و صابون



از راه‌های موثر در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا تزریق واکسن آنفلوانزا از اواسط شهریور تا اوایل مهر می‌باشد که باید با نظر پزشک متخصص انجام گردد.

