



MH-QI-ED-۵۶



آنفلوانزا A (H1N1) چیست؟

چگونه از خود محافظت کنیم؟



واحد آموزش بیمارستان مهدیه

آبان ۱۴۰۱

آنفلوانزای 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
علائم شبه آنفلوانزا، فوراً
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه
آنفلوانزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفلوانزا
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

درمان:

- استراحت در منزل
- مصرف مواد غذایی مناسب، مایعات فراوان، میوه و سبزی
- عدم استفاده خودسرانه از داروهای آنتی بیوتیک
- مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی، در صورت عدم بهبودی و یا بدتر شدن علائم بیماری

هشدار:

- ❖ از مصرف آسپیرین در کودکان اکیداً خودداری شود.
- ❖ ممکن است در مراحل اولیه ابتلا، تمایز دادن سرماخوردگی و آنفلوانزا از یکدیگر سخت باشد. آنفلوانزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود.

آنفلوانزا A (H1N1) چیست ؟

یک بیماری حاد تنفسی است که به شدت واگیردار است.

عامل بیماری یک نوع ویروس است که می تواند انسان را بیمار کند.

ویروس عامل بیماری به راحتی از فرد بیمار به انسان سالم منتقل می شود.

علائم بیماری :

مشابه آنفلوانزای فصلی انسانی است:

- تب
- سرفه
- گلو درد
- آبریزش از بینی
- احساس گرفتگی بینی
- درد عضلانی
- در بعضی موارد اسهال و استفراغ
- در برخی موارد، بیماری شدید تنفسی و مرگ

راههای سرایت بیماری:

فرد مبتلا می تواند از یک روز قبل از بروز علائم تا هفت روز بعد، بیماری را به دیگران انتقال دهد.

ویروس عامل بیماری به وسیله ترشحات تنفسی بیماران از طریق سرفه و عطسه در محیط پخش شده و از راههای ذیل به افراد سالم منتقل میشود:

▪ استنشاق هوای آلوده به ترشحات تنفسی بیماران

▪ دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با بیمار

▪ تماس با اشیای آلوده به ترشحات تنفسی بیمار (مانند دستمال و سطوح)



پیشگیری از بیماری:

- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. (حداقل فاصله حدود ۲ متر)

- هنگام احولپرسی از، دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی خودداری کنید.

- اگر در خود علائم آنفلوانزا را مشاهده کردید، در منزل بمانید و از حضور در اجتماعات و تماس با دیگران پرهیز کنید.

- هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید، ترجیحا از ماسک یکبار مصرف استفاده کنید.

- دستمال آلوده شده را بلافاصله پس از استفاده بطور مناسب دفع کنید. (درون کیسه نایلونی قرار داده و گره بزنیم و در سطل زباله بیاندازیم.)

- از مالیدن و تماس دست آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.

- دستها را بطور منظم در طی روز با آب و صابون حداقل به مدت ۴۰ ثانیه بشوید.