

آنفلوآنزا (H1N1) چیست؟
چگونه از خود محافظت کنیم؟



واحد آموزش بیمارستان مهدیه
آذرماه ۹۸



آنفلوآنزای 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 آنفلوآنزا، فوراً
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه
آنفلوآنزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفلوآنزا
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
- مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی، در صورت عدم بهبودی و یا بدتر شدن علائم بیماری

هشدار:

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

آنفلوآنزا (H1N1) چیست ؟

یک بیماری حاد تنفسی است که به شدت واگیر دار 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 آنفلوآنزای 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 می شود:

■ 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)



چگونه از ابتلا به بیماری پیشگیری کنیم؟

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

- هنگام احول پرسی از دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی خودداری کنیم

- اگر در خود علائم آنفلوآنزا دیدیم، در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و تماس با دیگران پرهیز کنیم

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

- دستمال آلوده شده را بلافاصله پس از استفاده بطور مناسب دفع کنیم (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 کنیم.

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