

ب نام خدا

دستورالعمل مواجهه با آنفلوآنزای جدید

پیام های مربوط به بیماری آنفلوآنزای جدید (نوع A) برای عموم مردم

پیام های مربوط به بیماری آنفلوآنزای جدید (نوع A) 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 آنفلوآنزای جدید (نوع A)

بیماری آنفلوآنزای جدید 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 آنفلوآنزای جدید در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل می شود.

افراد سالم با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به آنفلوآنزا آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند.

افراد مبتلا به آنفلوآنزای جدید قبل و بعد از شروع علائم می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند.

عامل بیماری آنفلوآنزای جدید می تواند روی اشیاء ۲ تا ۸ ساعت زنده باقی بماند و بیماری را به دیگران منتقل نماید.

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

در افراد زیر در صورت ابتلا به بیماری آنفلوآنزای جدید 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

* مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، و آسم دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی و نیز افراد خیلی چاق

* زنان باردار

* ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن

علائم بیماری

در مورد علائم بیماری آنفلوآنزای جدید (A) 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، استفراغ نیز در بعضی از بیماران مشاهده می شود.

* کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلوآنزای جدید 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 آنفلوآنزای جدید 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 نمائید.

☞ 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 می توانند انتقال دهنده و یروس آنفلوآنزای جدید باشند. بهتر است از تمیز بودن آنها مطمئن شویم.

❧ توصیه می شود از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده شود و استفاده از اسباب بازی های پارچه ای و پشمی خودداری شود.

❧ در صورت امکان 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 آنفلوآنزای جدید

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

* برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزا فقط از قرص استامینوفن به میزان تجویز شده استفاده کنیم.

* اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب ناشی از آنفلوآنزای جدید از مصرف آسپرین خودداری شود.

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

* مبتلایان به آنفلوآنزای جدید به ویژه دانش آموزان مدارس و دانشجویان می توانند ۲۴ ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک به محل کار یا کلاس درس حضور یابند.

* واکسن آنفلوآنزای فصلی روی بیماری آنفلوآنزای جدید موثر نیست ولی تزریق آن برای افراد پرخطر توصیه می شود.

در صورت مشاهده علائمی چون تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن احساس خستگی،
همچنین اسهال و استفراغ در خود:

✦ 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 یا در سطل زباله بیندازیم.

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

✦ ضروری است در هنگام عطسه یا سرفه از بردن کف دستهایمان در جلوی دهان و بینی خودداری کنیم زیرا این مسئله باعث می شود:

◆ عامل بیماری روی دست ۲ تا ۸ ساعت باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیم منتقل شود.

◆ با دست آلوده به صورتمان دست زده یا چیزی را می خوریم که دوباره ویروس را به بدن ما وارد می کند.

◆ با تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درب ها دست می زنیم و عامل بیماری به آن منتقل و می تواند دیگران را آلوده کند.

◆ اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل بجای کف دست، آستین یا لباستان را جلوی دهان و بینی بگیرید.

◆ استفاده از ماسک جهت پیشگیری در این نوع آنفلوانزا توصیه نمی شود.

◆ خانم های شیرده که علائم آنفلوانزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.

◆ در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، اشکال در نفس کشیدن، حال عمومی بد و یا تب بالای بیش از سه روز در مبتلایان به آنفلوانزای جدید، بیمار می بایست هر چه سریع تر توسط پزشک معاینه شود.

◆ در کودکان مبتلا به آنفلوانزا در صورت تنفس سریع و سخت، تشنج و یا تداوم تب باید به پزشک مراجعه نمود.