

## اگر آنفلوانزا گرفتیم چکار کنیم و به کجا مراجعه کنیم؟

### شهروند گرامی آیا میدانید؟

#### - آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی فوقانی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلو درد و سرفه تظاهر پیدا می کند. سرفه معمولاً شدید بوده و برای مدتی ادامه پیدا می کند ولی سایر نشانه‌های shy&ها 2 تا 7 روز بعد خود به خود بهبودی پیدا می‌کنند.

- اگر آنفلوانزا گرفتیم چکار کنیم و به کجا مراجعه کنیم؟

- آنفلوانزا بیماری ویروسی و اغلب بدون عارضه و خود محدود شونده می‌باشد که در کلیه سنین و افراد مشاهده می‌شود. در حالت کلی در صورت ابتلا استراحت و مصرف مایعات گرم و ضد درد و تب بر ساده نظیر استامینوفن موثر می‌باشد و در صورت نیاز، بیماران می‌توانند به مراکز بهداشتی و یا واحدهای درمانی منطقه سکونت خود مراجعه نمایند.

- بایستی اصول بهداشتی مانند شستن مکرر دست‌ها، پوشاندن دهان هنگام سرفه و عطسه و ... جهت پیشگیری از سرایت بیماری به دیگران رعایت گردد.

- در موارد اندکی آنفلوانزا می تواند منجر به بیماری تنفسی شدید و یا ذات‌الریه شده و علائمی مانند تنفس مشکل و تنگی نفس ایجاد نماید و در غیر این صورت لزومی برای مراجعه به بیمارستان وجود ندارد.

#### - آیا آنفلوانزا خطرناک است؟

آنفلوانزا در حالت کلی بیماری خطرناکی نیست ولی در معدودی از افراد باعث بیماری شدید تنفسی می گردد و به ندرت منجر به فوت می‌شود.

#### - برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا چکار کنیم؟

راه‌های اصلی انتقال بیماری تماس دست‌ها؛ آلوده با چشم، دهان و بینی، تنفس ذرات آلوده موجود در هوا و انتقال بیماری از طریق تماس مستقیم با بیمار می‌باشد.

رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد مبتلا، شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، عدم دست دادن و روبوسی با افراد مبتلا، پوشاندن دهان و بینی (با استفاده از دستمال یکبار مصرف، ساعد دست یا لباس) به هنگام عطسه و سرفه و تزریق واکسن آنفلوانزا راه‌های پیشگیری از آنفلوانزا است.

#### - ابتلا به آنفلوانزا برای چه کسانی خطرناک است؟

بیماری آنفلوانزا برای سالمندان (افراد بالای 50 سال)، ساکنین آسایشگاه‌ها و کارکنان آن‌ها، بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن (ریوی از جمله آسم، قلبی- عروقی به جز فشارخون بالا، خونی، کلیوی، کبدی، متابولیک از جمله دیابت)، بیماران مبتلا به بیماری‌هایی که سیستم تنفسی را مختل می نمایند از جمله بیماری‌های احتقانی، صدمات نخاعی، اختلالات صرعی، اختلالات عصبی عضلانی، خانم‌های بارداری که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع آنفلوانزا می‌باشد، کودکان و نوجوانان 6 ماهه تا 18 ساله‌ای که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین می‌باشند و کودکان 6 ماه تا 6 سال گاهی می‌توانند با عوارض شدید و خطرناک همراه باشد.

#### - اگر با فرد مبتلا به آنفلوانزا در تماس نزدیک بودیم چکار کنیم؟

اگر فردی در تماس نزدیک با فرد مبتلا باشد و ظرف مدت سه روز پس از اولین تماس دچار تب گردد باید به پزشک مراجعه نماید.

#### اگر در منزل، فرد مبتلا به آنفلوانزا وجود داشته باشد ضروری است:

• بیمار را در یک اتاق بستری نمایید

• از ماسک یکبار مصرف و دستکش به هنگام تماس با بیمار استفاده نمایید

• دستمال‌های آلوده به ترشحات بیمار را در کیسه‌های نایلونی گذاشته و درب آنرا گره بزنید و سپس در سطل آشغال بیاندازید

• از ورود کودکان و افراد دارای بیماری زمینه‌ای و سالمندان و همچنین زنان باردار به اتاق بیمار و تماس آنها با بیمار جلوگیری نمایید

• در اتاق بیمار تا حد امکان تهویه مناسب برقرار نمایید

- بدیهی است رعایت اصول بهداشتی مانند شستن مکرر دست‌ها، پوشاندن دهان هنگام سرفه و عطسه و ... جهت پیشگیری

از ابتلا به بیماری آنفلوانزا برای کسانی که احتمال تماس با این افراد را دارند ضروری است.

- همچنین اگر افراد پرخطر (مانند سالمندان، افراد دارای بیماری‌های مزمن، زنان باردار و ...) با بیماران مبتلا به آنفلوانزا در تماس باشند مشاوره پزشکی ضروری خواهد بود

#### - وضعیت آنفلوانزا در استان و مقایسه آن با کشور چگونه است؟

طبق روند همه ساله، امسال نیز تعدادی از موارد آنفلوانزا شناسایی شده‌اند که تعداد اندکی از این موارد در بیمارستان بستری و تحت درمان قرار گرفته‌اند.

آمار مبتلایان سالجاری تاکنون از مدت مشابه سال قبل کمتر بوده است هر چند احتمالاً به دلیل وضعیت آب و هوایی تعداد موارد بستری امسال نسبت به سال گذشته دیرتر مشاهده گردیده است.

به طور معمول دو موج افزایشی آنفلوانزا در طی فصل سرد رخ می‌دهد که در حال حاضر در فاز انتهایی موج دوم می‌باشیم و انتظار می رود این موج نیز در آینده نزدیک به پایان برسد.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر به سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز به آدرس <http://eazphcp.tbzmed.ac.ir/?PAGEId=1688> مراجعه فرمایید.