



www.nikanhospital.com

www.nikanhospital.com

چگونه از خود و دیگران در
مقابل آنفلوآنزا محافظت کنیم؟

تهیه و تنظیم:
واحد کنترل عفونت

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶
تلفکس: ۲۲۹۳۰۱۸۴، تلفن: ۲۹۱۲۹



نکاتی در خصوص واکسن و بیماری آنفلوانزا:

- ۱) واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا از عوارض شدید و مرگ آور بیماری جلوگیری میکند.
- ۲) اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا با کسانی است که در معرض تماس (پرسنل بهداشتی درمانی و...) و یا در معرض خطر (بیماران قلبی، ریوی و...) بیماری آنفلوانزا هستند.
- ۳) بدلیل تغییرات مداوم ویروس، لازم است هر ساله واکسیناسیون آنفلوانزا تکرار شود.
- ۴) واکسن آنفلوانزا از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری نمیکند.
- ۵) مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک هیچ تاثیری در درمان آنفلوانزا ندارد. و در صورت نیاز به درمان باید دارو توسط پزشک معالج تجویز شود.
- ۶) گروه های پرخطر از نظر آنفلوانزا به محض وجود علائم بیماری ضمن رعایت اصول پیشگیری از انتشار بیماری، حتما به بیمارستان یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایند.

گروههای پرخطر جهت تزریق واکسن آنفلوانزا:

- ۱) افراد بالای ۶۰ سال
- ۲) مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی، خونی، دیابتی و عصبی
- ۳) افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی و زنان باردار
- ۴) مبتلایان به ضایعات نخاعی و بیماریهای عصبی عضلانی
- ۵) کودکان ۶ تا ۵۹ ماهه
- ۶) افراد زیر ۱۸ سال که به مدت طولانی تحت درمان با آسپرین هستند.
- ۷) کارکنان بهداشت و درمان
- ۸) مراقبین و سایر افراد در تماس نزدیک و خانگی با بیمارانی که جزء گروه های پرخطر محسوب میشوند.

واکسیناسیون:

هم اکنون واکسن آنفلوانزای فصلی در کلیه داروخانه های کشور موجود و با در نظر گرفتن تاریخ مصرف قابل استفاده می باشد.

۶ گام کلیدی در پیشگیری از آنفلوانزا:



۱. پوشاندن دهان و بینی خود هنگام سرفه و عطسه
۲. شستشوی دستها با آب و صابون بعد از سرفه و عطسه
۳. استراحت در منزل، دوری از تماس با دیگران



۴. خودداری از دست زدن به دهان و بینی هنگام بیماری
۵. خودداری از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران هنگام بیماری
۶. خودداری از رها کردن دستمال کاغذی مصرف شده در محیط

* در صورت ابتلاء افراد به فرم شدید بیماری آنفلوانزا (تب بالا به مدت ۳ روز و بیشتر، تنفس مشکل، درد قفسه سینه، تنگی نفس و...) ضمن رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از انتقال به سایر افراد، به نزدیکترین بیمارستان مراجعه نمایند.



بیماری آنفلوانزا به جهت ایجاد همه گیری، وسعت و تعداد مبتلایان، شدت عوارض و مرگ و میر به خصوص در افراد پرخطر در همه جای دنیا حائز اهمیت است. در پاندمی (جهان گیری) سال ۱۹۱۸ بیماری آنفلوانزا باعث ۲۰-۴۰ میلیون مرگ و میر در دنیا شده است.



آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری شدید تنفسی است که عامل آن ویروس آنفلوانزا می باشد.

راه های انتقال بیماری آنفلوانزا:

مهمترین راه انتقال بیماری آنفلوانزا در محیط های بسته پرجمعیت از طریق هوا می باشد. همچنین ویروس آنفلوانزا از طریق سرفه، عطسه، روبوسی، دست دادن و تماس با ترشحات حلق و بینی بیماران از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می شود.

دوره واگیری بیماری آنفلوانزا:

در بالغین بین ۳ الی ۵ روز بعد از بروز علائم بیماری و در کودکان و افرادی که ضعف ایمنی دارند تا ۷ روز و بیشتر ادامه دارد.

نشانه های بیماری:

تب ۳۸ درجه سانتی گراد و بالاتر، لرز، سرفه، سردرد، درد عضلانی، خستگی و کوفتگی شدید، آبریزش از بینی و چشم، گلودرد و علائم گوارشی (اسهال و استفراغ) به ویژه در کودکان آنفلوانزا علاوه بر انسان، حیوانات را نیز مبتلا می کند و نوع حیوانی آن قابلیت سرایت به انسان را نیز دارا است. توصیه می شود واکسیناسیون گروههای پرخطر با واکسن آنفلوانزای فصلی انجام شود. ویروس آنفلوانزای پرندگان بوسیله گرما از بین می رود، بنابراین غذاهای بدست آمده از ماکیان نظیر گوشت و تخم مرغ، بایستی کاملا پخته شوند.