



آموزش به بیمار

آنفلانزا چیست؟



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
واحد کنترل عفونت و کلینیک خومراقبتی
بیمارستان دکتر شیخ مشهد

کد سند: DSKH-PAM035

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: خرداد ۱۴۰۴

بازنگری بعدی: مهر ۱۴۰۶

سایر توصیه های مراقبتی چیست؟

- از مایعات گرم و غذاهایی مانند سوپ استفاده کنید.
- داروهای خود را طبق زمان تعیین شده استفاده کنید.
- سطوح مختلف منزل را به طور منظم با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پاکسازی کنید.
- توجه کنید که کسانی که بهبود یافته اند، دیگر عفونت را محسوب نمی شوند و در برابر بیماری ایمن در نظر گرفته می شوند.



برای دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر و
فیلم آموزشی بارکد را اسکن کنید

در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می توانید همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به صورت حضوری یا از طریق تلفن زیر مشاوره دریافت فرمایید:

تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۲۰۲

منبع:

<http://www.nursingconsult.com>

- در حین عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
- در صورتیکه دستمال ندارید، در حین سرفه دهان و بینی خود را با آرنج بپوشانید.



- دستهای خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید. برای شستن دست ها می توانید از آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.



- اگر از فرد مبتلا به بیماری مراقبت می کنید، پس از مراقبت باید دستهای خود را بشویید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افرادی که مشکوک به آنفلانزا هستند خودداری کنید.



- اگر در مکان های شلوغ یا در ارتباط با افراد مشکوک به بیماری هستید بهتر است از ماسک استفاده کنید.
- توجه داشته باشید اگر ماسک خیس شد باید آن را تعویض کنید.

در این پمفلت آموزشی نکاتی در رابطه با پیشگیری و مراقبت از بیماری آنفولانزا آورده شده است، امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد سلامتی شما باشیم.



آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا یک بیماری شدید تنفسی است که عامل آن ویروس آنفولانزا می باشد. آنفولانزای خوک یکی از انواع آنفولانزا است که توسط ویروس H1N1.A منتقل می شود. این ویروس شامل ژن های ویروس آنفولانزای خوک، پرنده و انسان می باشد.



ویروس آنفولانزا چگونه منتقل می شود؟

- این ویروس می تواند به روش های زیر منتقل شود:
- از طریق ذرات درشت تنفسی که از طریق عطسه و سرفه در هوا منتشر می شوند.
- دست زدن به سطوح آلوده
- انتقال از طریق مدفوع به اثبات نرسیده اما احتمال انتقال از این طریق وجود دارد.

پس لازم است مادران حتما پس از تعویض پوشک کودک، دستهای خود را بشویند.

چه کسانی مشکوک به این بیماری هستند؟

- همه کسانی که به تازگی از مسافرت و مکان های آلوده به این ویروس بازگشته اند مانند زائران کربلا.
- کسانی که علائم بیماری آنفولانزا را دارند شامل:
- تب بالای ۳۸ درجه
- سر درد
- گلو درد و سرفه
- احساس خستگی و کوفتگی شدید
- آبریزش بینی و چشم
- درد عضلات

چه کسانی در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند؟

- سنین بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۵ سال
- زنان باردار
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مانند آسم، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی
- افراد دچار نقص سیستم ایمنی

راه های پیشگیری از سرایت آنفولانزا به دیگران چیست؟

- در صورت ابتلا به علائمی مشابه آنفولانزا حتما از رفتن به مکان های عمومی خودداری کنید و در منزل استراحت کنید.
- در منزل نیز باید سعی کنید تا حد ممکن از اعضاء خانواده دور باشید و از ماسک استفاده کنید. حداقل یک متر با دیگران فاصله داشته باشید.
- زمان استراحت در منزل ۷ روز پس از شروع علائم تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری می باشد.