

آنفولانزا و راه های پیشگیری

آنفولانزا یا سرماخوردگی؟

آنفولانزا باکتری، نوعی بیماری واگیردار است. این بیماری معمولاً قسمت‌های فوقانی سیستم تنفسی را درگیر می‌کند و با اینکه به سرماخوردگی شباهت دارد اما بسیار شدیدتر و طولانی‌تر از آن است.



بیماری آنفولانزا یک عفونت تنفسی کوتاه مدت اما تا اندازه ای شدید

آنفولانزا یک بیماری ویروسی است که بخش های بالایی مجراهای تنفسی را درگیر می کند این بیماری به ناگاه رخ می دهد و نشانه هایی مانند تب ، کوفتگی و درد در بدن ، سردرد ، خستگی ، از دست دادن اشتها ، سرفه خشک و گلوی دردناک یا خشک را بروز می دهد .

آنفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد ؛ بطور معمول نشانه های آنفولانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسب به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه باز می ماند .

اقدامات و موازین پیشگیری از سرایت آنفولانزا

در صورت ابتلا به علائم مشابه آنفولانزا ، توصیه به استراحت بیمار در منزل تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع علائم بیماری است .

بیمار تا حد امکان از افراد ساکن منزل نیز دور بماند .

اگر بیمار برای مراجعه به مراکز درمانی از منزل خارج می شود سعی کند از ماسک استفاده نموده یا با دستمال کاغذی در حسین سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را بپوشاند .

دست های خود را بطور مکرر با آب و صابون بشویند (خصوصا بیماران پس از عطسه و سرفه)

محلول های ضدعفونی کننده پایه الکلی نیز در این زمینه مؤثرند .

افراد سالم از دست زدن به چشم ، بینی و دهان خود حتی الامکان اجتناب کنند زیرا راه غیرمستقیم انتقال بیماری از این طریق می باشد .

دست‌های تمیز و خشک
بازی و بازیگری
بزرگداشت

دست‌هاست همی‌آموزش
دست‌هاست
بزرگداشت و بازیگری

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



هست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

