

## تعریف و مقدمه

اکثر مردم آنفلوآنزا را با سرماخوردگی اشتباه می‌گیرند اما در واقع علائم بالینی آنفلوآنزا بسیار شدیدتر از سرماخوردگی می‌باشد. آنفلوآنزا بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس ایجاد می‌شود و باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می‌شود که با سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی‌حالی شدید نمایان می‌شود.

آنفلوآنزای خوک یا آنفلوآنزای نوع «A» ( $H_1N_1$ ) یک بیماری ویروسی است که معمولاً خوک را مبتلا می‌کند اما هر ساله مواردی از ابتلای انسان و همه‌گیری این بیماری گزارش می‌شود. این بیماری در انسان از طریق تماس با فرد مبتلا نیز سرایت می‌کند.

در این پمفلت روشهای پیشگیری از انواع آنفلوآنزاهای فصلی شرح داده می‌شود که این روشها شامل آنفلوآنزای خوک هم می‌شود. در واقع روشهای پیشگیری از انواع آنفلوآنزا مشابه هم می‌باشد.

## علائم بیماری آنفلوآنزا

۴ علامت اصلی شامل سردرد، گلودرد، سینه درد و سرفه از علائم اصلی این بیماری هستند. سایر علائم شامل تب بالای ۳۸ درجه، لرز، کوفتگی بدن، دردهای عضلانی و مفصلی، اسهال و استفراغ می‌باشد. اگرچه برخی از تیپ‌های آنفلوآنزا مانند نوع خوک در افراد با بیماری زمینه‌ای و دارای ایمنی ضعیف عوارض شدیدی دارند اما اکثریت و عموم مردم با رعایت نکات پیشگیری‌کننده بهبودی کامل می‌یابند.

## راه‌های انتقال

این بیماری از دو طریق مستقیم و غیرمستقیم قابل سرایت می‌باشد.

## راههای انتقال

روش غیر مستقیم



از طریق تماس دست به اشیاء و سطوح آلوده به ویروس

روش مستقیم



از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده (راه اصلی)

## توصیه‌های مهم برای پیشگیری از انتقال بیماری

1- هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با یک دستمال کاغذی گرفته و سپس آن را داخل سطل زباله بیندازید.



2- دستهای خود را به صورت مکرر با آب و صابون شستشو دهید.

3- از تماس با افراد مشکوک و بیمار بپرهیزید.

4- از لمس چشمها، دهان و بینی خود با دستهای آلوده خودداری کنید. ویروس آنفلوآنزا در محیط اطراف و اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و تاکسی، صفحه کلید کامپیوتر و ... به راحتی شما را آلوده می‌کند. اگر دستان خود را به دستگیره درب یا اتوبوس یا اشیاء احتمالاً آلوده زده‌اید آن را هرگز به دهان، بینی یا چشم خود نزنید.



5- هنگام سلام و احوالپرسی، از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر تا بر طرف شدن همه‌گیری بیماری در جامعه خودداری کنید.



## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## پیشگیری از بیماری آنفلوانزا



### کار گروه آموزشی به بیمار بخش عفونی

کد سند: EM-EP-35

تاریخ تدوین: پاییز 1401

تاریخ ابلاغ: پاییز 1401



9- در صورت ابتلای فرزند خود به این بیماری، اجازه حضور در مدرسه یا مهد کودک را ندهید.

10- فاصله گرفتن از اجتماعات عمومی در محیط‌هایی که احتمال می‌رود ویروس در آنجا شایع باشد نیز توصیه می‌شود. مخصوصاً افراد پرخطر در معرض این بیماری و حتی در معرض مرگ که شامل افراد بالای ۶۵ سال، بچه‌های زیر ۵ سال، زنان حامله به علت اینکه در ۳ ماهه دوم و سوم حاملگی سیستم ایمنی ضعیفی دارند، افراد دچار نقص سیستم ایمنی و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم، دیابت، کبدی، کلیوی و بیماری‌های قلبی و عروقی، افراد چاق و فاقدطحال از جمله این افراد هستند که چنانچه با علائم اصلی و فردی همراه باشند باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

11- بهترین زمان تزریق واکسن از اول شهریور تا اواسط مهر ماه می‌باشد که مخصوصاً برای افراد در معرض خطر بیشتر توصیه می‌شود. برای کسب مصونیت لازم است واکسن آنفلوانزا حتماً به صورت سالانه تزریق شود. توجه: افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند نباید واکسن بزنند و افراد با سابقه حساسیت به واکسن باید تحت نظر پزشک واکسینه شوند.

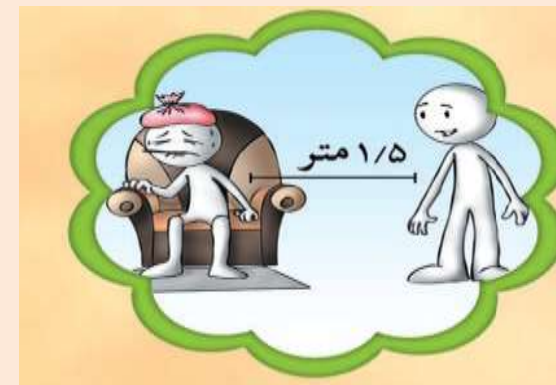


12- در سیر درمانی آنفلوانزا، نیازی به آنتی بیوتیک نمی‌باشد و در تخفیف علائم و یا کاهش دوره بیماری تأثیر ندارد. فقط آنتی بیوتیک‌ها را در صورت اضافه شدن یک عفونت به این بیماری و فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

منبع: دستورالعمل‌های مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید.

6- در صورت داشتن علائم بیماری از نزدیک شدن به سایر افراد خودداری کرده و در صورت نیاز به تماس، فاصله حداقل یک و نیم متری خود را با دیگران حفظ کنید.



7- در صورت داشتن علائم بیماری، در منزل استراحت کرده و با مصرف مایعات گرم و کافی و مواد مغذی بهبود خود را تسریع کنید.

8- در صورت عدم بهبود و تشدید علائم مانند تشدید درد سینه، سرفه، درد عضلات و مفاصل و کاهش مایعات بدن به پزشک مراجعه کنید. تمام داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کرده و توصیه‌های ارائه شده را برای پیشگیری از بیماری به سایر اعضای خانواده جدی بگیرید.

