



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع) مراغه

موضوع: آنفلوانزا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

بهار 1402



اگر شما یا فردی که می شناسید بیمار شده و یکی از علائم هشدار دهنده ذیل در او مشاهده می شود، درخواست مراقبت های پزشکی اضطراری کنید:

در کودکان:

تنفس تند یا سخت
رنگ پوست خاکستری یا متمایل به آبی
ننوشیدن مایعات به اندازه کافی
استفراغ مداوم یا شدید
از خواب بیدار نشدن یا با دیگران صحبت نکردن
زود رنجی شدید کودک به نحوی که نخواهد او را بغل کنند
بازگشت تب و سرفه بعد از خوب شدن

در بزرگسالان:

سختی در تنفس یا تنگی نفس
درد یا فشار در سینه یا شکم
سرگیجه ناگهانی
گیجی
استفراغ مداوم یا شدید
تب و سرفه شدیدتر بعد از خوب شدن

آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری است که توسط ویروس های آنفلوانزا ایجاد می شود. آنفلوانزا ممکن است باعث شود افراد سرفه کنند و گلو درد و تب پیدا کنند. همچنین ممکن است آب ریزش بینی، احساس خستگی، بدن درد، یا علائم ناخوشی دیگر در بیمار ظاهر شود. آنفلوانزا هر ساله ظاهر می شود و در ایران بیشتر در پائیز و زمستان شیوع دارد. مردم از هر رده سنی، از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان، ممکن است آنفلوانزا بگیرند.

چگونه بفهمید که آنفلوانزا گرفته اید؟

سه علامت اصلی :

✓ تب (بیش از 38 درجه اصلی ترین علامت بیماری است)

✓ گلودرد

✓ سرفه

علائم کمکی :

بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، احساس کوفتگی، دردهای استخوانی - عضلانی لرز، احساس ضعف و خستگی و سردرد و آبریزش بینی و احساس گرفتگی بینی و عطسه

هر شخص مبتلا به آنفلوانزا ممکن است تمام علائم آنفلوانزا را هم زمان نداشته باشد. برخی افراد مبتلا به آنفلوانزا تب نخواهند داشت. اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا حتی بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو بهبود می یابند.

برای پیشگیری از بیماری چه کاری می توانم بکنم؟

1. واکسیناسیون
2. دوری از افراد مبتلا
3. شستن مرتب دست ها با آب و صابون
4. مصرف دارو طبق نظر پزشک



آیا برای درمان آنفلوانزا دارویی وجود دارد؟

بلی. داروهای تجویز شده به نام داروهای ضد ویروسی (اسلتامیویر) می توانند آنفلوانزا را درمان کنند. اگر شما بیمار هستید، این داروها می توانند باعث شوند تا شما سریع تر خوب شوید و شدت آنفلوانزا را کاهش دهند.

عادت های بهداشتی روزانه که برای حفظ سلامتی خود و دیگران می توانید انجام دهید:

1. خودداری از تماس دسته های آلوده با چشمها، بینی و دهان
2. پرهیز از تماس نزدیک (کمتر از یک متر) با افراد بیمار و کلیه رفتارهایی که باعث تماس نزدیک می شوند، شامل درآغوش گرفتن، روبوسی و دست دادن
3. توصیه به دانش آموزان جهت استفاده از وسایل و لوازم التحریر شخصی

