

آنفلوانزا چیست ؟

آنفلوانزا بیماری ویروسی شایعی است که در فصول سرد سال بروز می کند. (پاییز و زمستان) عامل این بیماری ، ویروس است که ویروس نوع A در انسان ، حیوانات و پرندگان بیماری ایجاد می کند. نوع B فقط در انسان و نوع C در انسان ها و خوک بیماری زا است.

علائم بیماری :

- تب (۳۸ درجه)
- درد عضلانی
- سردرد
- سرفه های خشک
- عطسه
- احساس خستگی
- ضعف
- بی اشتها
- گاهی لرز

• بیمار ممکن است تهوع و استفراغ هم داشته باشد

• بیشترین علائم در سیستم تنفسی است فاز تب دار بیماری چند روز طول می کشد اما سرفه ممکن است تا هفته ها ادامه یابد.

راه های سرایت:

• بیشترین راه انتقال بیماری آنفلوانزا از قطرات تنفسی است که در هنگام سرفه و عطسه و صحبت به فرد مخاطب منتقل می گردد.

همچنین قطرات تنفسی ، فاصله ی زیادی را طی نمی کنند و روی سطوح مختلف چون تلفن، میز کار ، صفحه کلید کامپیوتر و باقی می مانند.

• نکته ی مهم دیگر دست زدن به دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه است که باعث آلودگی دست ها می شود. بنابراین در همه گیری های بیماری آنفلوانزا باید از دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران خودداری کرد.

• مواد غذایی راه انتقال ویروس نیست.

دوره ی عفونت زایی و شدت بیماری:

- بیماری آنفلوانزا فصلی و واگیردار است.
- معمولاً فرد مبتلا از ۲۴ ساعت قبل تا یک هفته پس از شروع علائم ، آلوده کننده است.
- دوره نهفتگی بیماری یک تا چهار روز است.
- افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی، نسبت به سایرین، قدرت آلوده کنندگی بیشتری (تا دو هفته) دارند.
- انتقال در بیماری آنفلوانزا نیازمند تماس نزدیک است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
 معاونت درمان
 مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی

راهنمای آموزشی برخورد با آنفلوانزا



پاییز ۹۴

روش های ساده جهت پیشگیری از انتشار بیماری آنفلوانزا

شستشوی دست ها بخصوص بعد از سرفه کردن
 عطسه کردن و دست زدن به بینی و دهان



پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه کردن



استفاده از دستمال کاغذی و معدوم
 ساختن صحیح آن بعد از هر بار مصرف



استفاده از درمان طبی
 مناسب با نظر پزشک



استراحت در منزل و پرهیز از
 تماس با دیگران در هنگام بیماری



پیشگیری:

موثرترین راه پیشگیری در موارد ابتلا به آنفلوانزای فصلی رعایت راه های محافظت فردی:

- استفاده از دستمال کاغذی حین سرفه و عطسه
- شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون
- استفاده از ماسک هنگام حضور در اماکن عمومی
- استراحت در منزل به ویژه در مورد کودکان
- عدم حضور کودک بیمار در مدرسه یا مهدکودک
- ضدعفونی سطوح آلوده با الکل
- رعایت فاصله با فرد مبتلا (حداقل فاصله ۱/۸ متر)