

## آنفلانزا :

آنفلانزا بیماری حاد دستگاه تنفسی است که به شدت مسری می باشد.

هر چند که آنفلانزا يك بیماری ساده است و اغلب بدون آنکه نیاز به درمان دارویی خاص داشته باشد تنها با مراقبت هایساده بهبود پیدا می کند. اما لازم است با رعایت نکاتی ساده و در عین حال اساسی، در کنترل بیماری تلاش نماییم.

از ویژگی های مهم این بیماری انتشار بسیار سریع از طریق ذرات آلوده معلق در هوا یا مستقر بر روی سطوح اشیاء و یا در محیط مرطوب است که لزوم مراقبت های بهداشت فردی و جمعی را پیش از پیش می نماید.

علائم بیماری :

علائم شایع بیماری شامل تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد ،بی حالی ،بی اشتها، آبریزش بینی، سرفه، گلو درد ، درد عمومی بدن، سردرد، لرز، ضعف، تهوع، استفراغ و اسهال می باشد.

## راه های انتشار ویروس:

ویروس از طریق قطرات ریز تنفسی از بینی و دهان شخص آلوده به هنگام عطسه و سرفه کردن پخش می شود.

ویروس هنگام عطسه و سرفه در هوا و به روی اجسام اطراف تا فاصله ۲ متری پخش می شود. دست در اثر تماس با اجسام آلوده می شود و اگر شخص دست آلوده خود را به چشم ،دهان و بینی بمالد در واقع ویروس را وارد بدن خودش کرده و به بیماری مبتلا می شود.

راههای انتقال بیماری:

۱- تماس مستقیم: از طریق ترشحات دستگاه تنفسی فرد بیمار هنگام سرفه و عطسه

۲- تماس غیر مستقیم: از طریق تماس با اشیاء آلوده به ویروس

## دوره کمون بیماری:

دوره کمون بیماری کوتاه و معمولاً بین ۱-۳ روز است و گاهی تا ۵ روز نیز متغییر می باشد.

## اقدامات و موازین پیشگیری از سرایت آنفلانزای جدید H1N1 به دیگران:

در صورت ابتلا به علامت شبه آنفلانزا، توصیه به استراحت بیمار در منزل

مدت استراحت در منزل تا ۷ روز پس از شروع علائم و 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 کند یا با دستمال کاغذی در حین سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را بپوشاند.

دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویند (خصوصاً بیماران و پس از عطسه و سرفه )

محلول های ضد عفونی کننده پایه الکلی نیز در این زمینه موثرند.

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

## خلاصه موازین بهداشت فردی

### (پیشگیری و درمان بیمار در منزل):

در بیماران آنفلانزایی که علائم بیماری شدید نیست بایستی از طریق پیام های بهداشتی به ماندن در منزل و رعایت آداب تنفسی تشویق شوند شامل:

- پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه حداقل با آستین پیراهن

- رعایت بهداشت دست ها

- محدود کردن بیماران به عدم حضور در اماکن شلوغ ،اجتناب از تماس نزدیک با افراد دیگر

- برای به حداقل رساندن سرایت بیماری، مراقبت از بیمار در محل زندگی ،بایستی تا حد امکان تنها توسط يك فرد انجام گیرد. در صورت امکان هم بیماران و هم مراقبین آنها بایستی در طی دوره عفونت زایی بیماران از ماسک یکبار مصرف استفاده کنند.

- در صورتیکه امکانات به اندازه کافی موجود نباشد، استفاده از ماسک در منزل توسط بیمار نسبت به مراقبین وی ارجح است.

- ضرورتی به استفاده از ماسک در تمام طول روز نیست و فقط بیمار بایستی در حین تماس نزدیک با دیگران (تماس کمتر از ۱ متر) از آن استفاده کند.

- هنگامی که ماسک بوسیله ترشحات تنفسی خیس شد بایستی به طریق صحیح دور انداخته شود.

- در صورت در دسترس نبودن ماسک به تعداد کافی می توان از دستمال ضخیم یا ماسک های چند بار مصرف پارچه ای که بطور کامل جلوی دهان و بینی را می پوشاند، استفاده کرد. این ماسک ها نیز در صورت خیس شدن بایستی تعویض شده و با آب و صابون شسته شوند.

- اگر تعداد کافی ماسک در دسترس است مراقبین بیمار نیز بایستی در حین تماس نزدیک با بیماران از آن برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
اسان کليويه و پوراچه  
پارسان امام سجاد

## آنفلانزا

### آموزش به بیمار



تنظیم کننده: زینب عالی منش

(رابط آموزش بخش مراقبت های ویژه)

با نظارت واحد آموزش

پائیز ۱۳۹۸

### اقدامات درمانی برای آنفلانزا ی جدید H1N1 :

درمان با داروی ضد ویروس برای بیماری شدید توصیه می شود. انتظار می رود که اغلب افراد (فرم های خفیف و متوسط) خودبخود و بدون نیاز به درمان خاصی بهبود یابند. تویه می شود بیماران دچار فرم شدید بیماری به مراکز خدمات درمانی ارجاع شوند.



مرکز آموزشی درمانی امام سجاد(ع)

یاسوج، بلوار ساحلی، خیابان شهید جلیل

تلفن تماس: ۰۷۴۳۳۲۲۰۱۶۳-۱۶۶

مراقبین بیمار بایستی همواره دست های خود را پس از تماس با بیماران بشویند.

### موادین درمان بیمار در منزل:

-آسپرین در کودکان نباید استفاده شود.

-مایعات خوراکی، تغذیه و استراحت بیمار در بستر ضروری است.

-در هنگام بروز علائم بیماری شدید یا دهیدراتاسیون بایستی درمان های اضافی برای بیماران دچار بیماری شدید در نظر گرفته شود.

-کسانی که بهبود یافته اند دیگر عفونت را محسوب نمی شوند و در برابر بیماری ایمن در نظر گرفته می شوند. (معمولا ۲-۳ هفته پس از شروع بیماری)

-رعایت آداب تنفسی و شستشوی دست ها بایستی توسط تمامی اعضای خانواده رعایت گردد.

-پنجره ها بایستی باز گذاشته شوند تا تهویه مناسب منزل (چادر صحرائی) برقرار شود.

-سطوح مختلف منزل بایستی بطور منظم توسط آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پاکسازی شود.

### ارجاع بیماران به مراکز درمانی:

ممکن است بتوان درصد زیادی از بیماران آنفلانزا در منزل و با ارائه درمان ای حمایتی ساده که در بالا به آنها اشاره شد درمان نمود.

در صورتی که بیماری وخیم تر شد یا علائم شدید بروز کرد بیمار را به يك مرکز مجهز جهت بستری معرفی نماید.