

پیام های بهداشتی برای پیشگیری از آنفلوآنزا برای عموم مردم

ویروس آنفلوآنزا از طریق هوا وقتی که فردی سرفه می کند، عطسه می کند و یا حتی صحبت می کند، منتقل می شود. آنفلوآنزا می تواند حتی با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه ی فرد مبتلا، آلوده می شود به دیگران منتقل شود. این بیماری یک روز قبل از شروع علائم بیماری می تواند به دیگران منتقل شود.

وظیفه افراد مختلف جامعه مطلع نمودن اعضای خانواده، همکاران و دوستان و تذکر دادن به آنان در مورد این بیماری می باشد.

با رعایت نکات زیر از خود و دیگران در مقابل این بیماری مراقبت کنید:

- دست هایتان را با آب و صابون بشوید و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- حداقل دو بار شستن دست ها لازم است.
- به خاطر داشته باشید که در حال حاضر آلودگی دست ها به ویروس یکی از دلایل انتشار سریع این بیماری می باشد.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید، چون باعث انتقال ویروس می شود.
- اگر علائم بیماری را داشتید به پزشک مراجعه کنید و تا وقتی تب شما قطع نشده در خانه بمانید.

اگر علائم بیماری را دارید هنگام عطسه و سرفه:

- بینی و دهان خود را با دستمال بگیرید.
- بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و نهایت داخل سطل زباله بیندازید.

- اگر دستمال پارچه ای استفاده می کنید روزانه دوبار آن را بشویید و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی بگذارید.
- ما معمولاً موقع عطسه یا سرفه کردن کف دست‌هایمان را جلوی دهان و بینی می گیریم این مسئله باعث می شود:
- عامل بیماری روی دست ۲ تا ۸ ساعت باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیم منتقل شود.
- با دست آلوده به صورت‌مان دست زده یا چیزی را می خوریم که دوباره ویروس را به بدن ما وارد می کند.
- با تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درب ها دست می زنیم و عامل بیماری به آن منتقل و می تواند دیگران را آلوده کند.
- اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل به جای کف دست، آستین یا لباس‌تان را جلوی دهان بگیرید.
- استفاده از ماسک در مجامع عمومی تاثیری ندارد و توصیه نمی شود.
- از تمیز بودن تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و سایر اشیاء مطمئن شوید.
- در حد امکان برقراری ارتباط با دیگران خصوصاً به صورت نزدیک (کمتر از یک متر) را محدود کنید.
- اگر در محل کار احساس بیماری کردید با کسب اجازه از مدیریت به خانه بروید.
- فاصله حداقل یک متری را با دیگران حفظ کنید.

- این بیماری در اکثر موارد بدون درمان خاصی فقط با استراحت و تغذیه مناسب خوب می شوند.

- از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنید.

- از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری را دارند اجتناب نمایید.

علائم بیماری آنفلونزای شامل:

- تب، سرفه، گلودرد، سردرد

- لرز، کوفتگی بدن

- احساس خستگی، همچنین اسهال، استفراغ در بعضی از بیماران

چه وقت باید بیمار را به بیمارستان یا مراکز بهداشتی رساند؟

- اگر بیمار دچار تنگی نفس و یا اشکال در نفس کشیدن شود.

- اگر تب بیمار بیش از سه روز طول بکشد و حال عمومی وی بدتر شود.

- در مورد کودکان در صورت نفس کشیدن سریع و یا سختی و یا تداوم تب و تشنج باید به پزشک

مراجعه نمود.

- کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلونزای جدید ممکن است علائمی از

تب و خواب آلودگی، تشنج، بی قراری، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ های مکرر، تغییر رنگ پوست به

طرف کبودی، تنفس سریع داشته باشند.

- استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب، و استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر بهترین راه درمان می باشد.
- برای کاهش تب از قرص استامینوفن استفاده کنید، اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب از مصرف آسپرین خودداری شود.
- ۲۴ ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک می توانید به محل کار یا درس برگردید.
- کودکان مهد کودک ها حداقل هفت روز پس از ابتلا به بیماری باید در منزل استراحت نمایند.
- دانش آموزان مدارس و دانشجویان یک روز پس از قطع تب می توانند در کلاس حضور یابند.
- برای افرادی که دچار علائم شدید بیماری می باشند، داروی موثر برای درمان وجود دارد.
- واکسن آنفلونزای فصلی روی این بیماری موثر نیست ولی برای افراد پرخطر توصیه می شود.
- افراد مبتلا به دیابت، آسم، بیماری قلبی، زنان باردار، و افراد خیلی چاق در صورت ابتلا به آنفلونزا احتمال بیشتری وجود دارد که دچار عارضه شوند. و باید بیشتر مراقب باشند.
- فردی که با بیمار مبتلا در تماس بوده ممکن است یک تا چهار روز بعد دچار علائم بیماری شود.

افرادى که بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند عبارتند:

- اشخاص بالای ۶۵ سال
- ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، آسم
- مبتلایان به دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی

- زنان باردار خصوصاً در سه ماهه دوم و سوم
- پزشکان، پرستاران، و کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی
- کارکنان آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان
- افرادی که از بیماران مزمن مراقبت می‌کنند
- اعضای خانواده افراد در معرض خطر

توصیه‌های کلی برای پیشگیری از ابتلا:

- از افرادی که علائم شبیه بیماری آنفلونزا دارند حداقل به اندازه یک متر فاصله بگیرید.
- در صورت وجود علائم، تا حد امکان از حضور در مکان‌های شلوغ پرهیزید و یا مدت زمان آن کاهش دهید.
- تا حد امکان از تماس با افرادی احتمال دارد بیمار باشند پرهیزید و یا حداقل مدت زمان تماس نزدیک با آنها را کاهش دهید.
- تهویه مناسب محل کار، محل زندگی، و کلاس درس یا هر محل تجمع دیگر بسیار اهمیت دارد، با باز کردن پنجره‌ها و درب‌ها در فواصل مناسب ورود هوای تازه به محیط می‌تواند مفید باشد. روزانه چندین بار درب‌ها و پنجره‌های اتاق کار و محل زندگی خود را برای حداقل هر بار ۱۰ دقیقه باز کنید.

در مدارس:

- دانش‌آموزان و دانشجویان مهمترین پیام‌آوران پیشگیری از این بیماری در مدرسه، جامعه و خانواده هستند.

- نقش آموزگاران و مربیان عزیز در پیشگیری از این بیماری بسیار مهم می باشد.
- چنان چه دانش آموزان، آموزگاران، معلمین و کارکنان مدرسه احساس بیماری می کنند به پزشک مراجعه کنند.
- در صورت مشاهده تب، برافروختگی، سرفه، و آب ریزش در دانش آموزان آنها را از دیگران جدا کنید.
- چنان چه دانش آموزی دارای علائم بود در اسرع وقت به خانواده او اطلاع دهید.
- نظافت کامل، تهویه و تدابیری برای کاهش تراکم جمعیت در یک نقطه از مدرسه باید صورت گیرد.
- اکثریت موارد آنفلونزای جدید مثل آنفلونزای معمولی بوده و با استراحت در منزل کاملاً بهبود می یابد.
- نوجوانان و جوانان بیشتر به آنفلونزای جدید مبتلا می شوند.

والدین و مربیان مهد کودک ها لازم است:

- رعایت اصول بهداشت دست و رعایت آداب سرفه را نمایند.
- کودکان را از افراد بیمار و محل های شلوغ دور نگه دارند.
- همه آنچه را که کودک ممکن است به دهان خود بمالد با آب و صابون بشویند.
- استفاده از اسباب بازی های پارچه ای و پشمی در مهد کودک ها خطر انتقال بیماری را بیشتر می کند.

توصیه هایی به مساجد:

- تهویه عامل مهمی از لحاظ کیفیت هوای سالم داخل مساجد می باشد. در صورتی که فن های برقی و تهویه وجود نداشته باشد باید با باز کردن پنجره و درب ها به فواصل مناسب تهویه داخل مسجد کمک نمایند.
- راه دیگر انتقال در بین نمازگزاران مساجد این است که فرد بیمار با عطسه و سرفه، می تواند مهر، جانماز، رحل قرآن، میز، دستگیره یا فرش را آلوده و بیماری را به دیگران منتقل نماید.
- ویروس ۲ تا ۸ ساعت روی اشیاء، باقی می ماند و می تواند بیماری را منتقل نماید.
- اگر فرد سالم به اشیاء آلوده دست بزند و دست را به بینی، چشم و دهان بزند، بیمار خواهد شد.
- لباس ها و چادرهای موجود در مساجد می تواند منشاء انتقال آلودگی باشد بنابراین از چادر شخصی، سجاده و مهر خودتان استفاده نمائید.
- در مساجد از لیوان یک بار مصرف استفاده شود و در صورت استفاده از ظروف شیشه ای برای هر بار استفاده با شوینده شسته شوند.
- با خود لیوان تمیز همراه داشته باشید.
- اگر علائم آنفلونزا دارید تا یک روز پس از قطع تب از رفتن به مساجد خودداری نمائید.

و در نهایت توجه داشته باشیم:

- حتی کسانی که واکسن آنفلونزای فصلی زده اند از این بیماری در امان نخواهند بود.
- وظیفه افراد جامعه مطلع نمودن اعضای خانواده، همکاران و دوستان، و تذکر دادن به آنان در مورد بیماری آنفلونزا می باشد.
- خانواده، دوستان و همکاران خود را تشویق کنید تا رفتارهای پیشگیری کننده را رعایت کنند.

- هیچ یک از ما از ابتلا به این بیماری مصون نیستیم.
- در آیات و روایات فراوانی اشاره شده که اهل ایمان نباید در رعایت موازین بهداشتی که سلامت آنان را به خطر می اندازد کوتاهی نمایند.

مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان نجف آباد