



آنفولانزا



شناسنامه پژوهش آموزشی شماره پمفلت: ۷۷ NM_FO_052_00	
عنوان	آفتولانزا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
منابع	مرکز مدیریت بیماری های واگیر راهنمای مراقبت و کنترل بیماری آفتولانزا
سال تهیه	۱۴۰۳
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	دکتر افسانه نازاری عضو هیئت مدیره ۱۳۹۵ ۱۳۹۶ ۱۳۹۷ ۱۳۹۸ ۱۳۹۹ ۱۴۰۰ ۱۴۰۱ ۱۴۰۲ ۱۴۰۳ ۱۴۰۴ ۱۴۰۵ ۱۴۰۶ ۱۴۰۷ ۱۴۰۸ ۱۴۰۹ ۱۴۱۰ ۱۴۱۱ ۱۴۱۲ ۱۴۱۳ ۱۴۱۴ ۱۴۱۵ ۱۴۱۶ ۱۴۱۷ ۱۴۱۸ ۱۴۱۹ ۱۴۲۰ ۱۴۲۱ ۱۴۲۲ ۱۴۲۳ ۱۴۲۴ ۱۴۲۵ ۱۴۲۶ ۱۴۲۷ ۱۴۲۸ ۱۴۲۹ ۱۴۳۰ ۱۴۳۱ ۱۴۳۲ ۱۴۳۳ ۱۴۳۴ ۱۴۳۵ ۱۴۳۶ ۱۴۳۷ ۱۴۳۸ ۱۴۳۹ ۱۴۴۰ ۱۴۴۱ ۱۴۴۲ ۱۴۴۳ ۱۴۴۴ ۱۴۴۵ ۱۴۴۶ ۱۴۴۷ ۱۴۴۸ ۱۴۴۹ ۱۴۵۰ ۱۴۵۱ ۱۴۵۲ ۱۴۵۳ ۱۴۵۴ ۱۴۵۵ ۱۴۵۶ ۱۴۵۷ ۱۴۵۸ ۱۴۵۹ ۱۴۶۰ ۱۴۶۱ ۱۴۶۲ ۱۴۶۳ ۱۴۶۴ ۱۴۶۵ ۱۴۶۶ ۱۴۶۷ ۱۴۶۸ ۱۴۶۹ ۱۴۷۰ ۱۴۷۱ ۱۴۷۲ ۱۴۷۳ ۱۴۷۴ ۱۴۷۵ ۱۴۷۶ ۱۴۷۷ ۱۴۷۸ ۱۴۷۹ ۱۴۸۰ ۱۴۸۱ ۱۴۸۲ ۱۴۸۳ ۱۴۸۴ ۱۴۸۵ ۱۴۸۶ ۱۴۸۷ ۱۴۸۸ ۱۴۸۹ ۱۴۹۰ ۱۴۹۱ ۱۴۹۲ ۱۴۹۳ ۱۴۹۴ ۱۴۹۵ ۱۴۹۶ ۱۴۹۷ ۱۴۹۸ ۱۴۹۹ ۱۵۰۰ ۱۵۰۱ ۱۵۰۲ ۱۵۰۳ ۱۵۰۴ ۱۵۰۵ ۱۵۰۶ ۱۵۰۷ ۱۵۰۸ ۱۵۰۹ ۱۵۱۰ ۱۵۱۱ ۱۵۱۲ ۱۵۱۳ ۱۵۱۴ ۱۵۱۵ ۱۵۱۶ ۱۵۱۷ ۱۵۱۸ ۱۵۱۹ ۱۵۲۰ ۱۵۲۱ ۱۵۲۲ ۱۵۲۳ ۱۵۲۴ ۱۵۲۵ ۱۵۲۶ ۱۵۲۷ ۱۵۲۸ ۱۵۲۹ ۱۵۳۰ ۱۵۳۱ ۱۵۳۲ ۱۵۳۳ ۱۵۳۴ ۱۵۳۵ ۱۵۳۶ ۱۵۳۷ ۱۵۳۸ ۱۵۳۹ ۱۵۴۰ ۱۵۴۱ ۱۵۴۲ ۱۵۴۳ ۱۵۴۴ ۱۵۴۵ ۱۵۴۶ ۱۵۴۷ ۱۵۴۸ ۱۵۴۹ ۱۵۵۰ ۱۵۵۱ ۱۵۵۲ ۱۵۵۳ ۱۵۵۴ ۱۵۵۵ ۱۵۵۶ ۱۵۵۷ ۱۵۵۸ ۱۵۵۹ ۱۵۶۰ ۱۵۶۱ ۱۵۶۲ ۱۵۶۳ ۱۵۶۴ ۱۵۶۵ ۱۵۶۶ ۱۵۶۷ ۱۵۶۸ ۱۵۶۹ ۱۵۷۰ ۱۵۷۱ ۱۵۷۲ ۱۵۷۳ ۱۵۷۴ ۱۵۷۵ ۱۵۷۶ ۱۵۷۷ ۱۵۷۸ ۱۵۷۹ ۱۵۸۰ ۱۵۸۱ ۱۵۸۲ ۱۵۸۳ ۱۵۸۴ ۱۵۸۵ ۱۵۸۶ ۱۵۸۷ ۱۵۸۸ ۱۵۸۹ ۱۵۹۰ ۱۵۹۱ ۱۵۹۲ ۱۵۹۳ ۱۵۹۴ ۱۵۹۵ ۱۵۹۶ ۱۵۹۷ ۱۵۹۸ ۱۵۹۹ ۱۶۰۰ ۱۶۰۱ ۱۶۰۲ ۱۶۰۳ ۱۶۰۴ ۱۶۰۵ ۱۶۰۶ ۱۶۰۷ ۱۶۰۸ ۱۶۰۹ ۱۶۱۰ ۱۶۱۱ ۱۶۱۲ ۱۶۱۳ ۱۶۱۴ ۱۶۱۵ ۱۶۱۶ ۱۶۱۷ ۱۶۱۸ ۱۶۱۹ ۱۶۲۰ ۱۶۲۱ ۱۶۲۲ ۱۶۲۳ ۱۶۲۴ ۱۶۲۵ ۱۶۲۶ ۱۶۲۷ ۱۶۲۸ ۱۶۲۹ ۱۶۳۰ ۱۶۳۱ ۱۶۳۲ ۱۶۳۳ ۱۶۳۴ ۱۶۳۵ ۱۶۳۶ ۱۶۳۷ ۱۶۳۸ ۱۶۳۹ ۱۶۴۰ ۱۶۴۱ ۱۶۴۲ ۱۶۴۳ ۱۶۴۴ ۱۶۴۵ ۱۶۴۶ ۱۶۴۷ ۱۶۴۸ ۱۶۴۹ ۱۶۵۰ ۱۶۵۱ ۱۶۵۲ ۱۶۵۳ ۱۶۵۴ ۱۶۵۵ ۱۶۵۶ ۱۶۵۷ ۱۶۵۸ ۱۶۵۹ ۱۶۶۰ ۱۶۶۱ ۱۶۶۲ ۱۶۶۳ ۱۶۶۴ ۱۶۶۵ ۱۶۶۶ ۱۶۶۷ ۱۶۶۸ ۱۶۶۹ ۱۶۷۰ ۱۶۷۱ ۱۶۷۲ ۱۶۷۳ ۱۶۷۴ ۱۶۷۵ ۱۶۷۶ ۱۶۷۷ ۱۶۷۸ ۱۶۷۹ ۱۶۸۰ ۱۶۸۱ ۱۶۸۲ ۱۶۸۳ ۱۶۸۴ ۱۶۸۵ ۱۶۸۶ ۱۶۸۷ ۱۶۸۸ ۱۶۸۹ ۱۶۹۰

وإذا مرضت فهو يشفين

و هنگامی که بیمار می شود، او شفایم می دهد

چه کسانی باید واکسن آنفولانزا دریافت کنند؟

پزشکان توصیه می‌کنند به افراد بالاتر از شش ماه واکسن تزریق شود. به خصوص برای افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند مثل گروه‌های زیر:

- کودکان کمتر از پنج سال (به ویژه خردسالان زیر دو سال)
 - افراد مبتلا به بیماری‌های خاصی همچون مشکلات قلبی-عروقی
- و دیابت**
- افراد بالای ۶۵ سال
 - زنان باردار و زنانی که بیش از دو هفته از وضع حمل آن‌ها گذشته
 - افراد بیمار تحت معالجه که سیستم ایمنی بدن آن‌ها ضعیف است.
 - مبتلایان به سرطان که تحت **شیمی درمانی** قرار دارند.
 - افرادی که داروهای سرکوب سیستم ایمنی مصرف می‌کنند.

بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند که همگان تا پایان آبان ماه واکسن را دریافت کنند. بدین طریق بدن باید قبل از شروع فصل آنفولانزا به تولید آنتی‌بادی‌های مناسب بپردازد. در حقیقت حدود دو هفته طول می‌کشد تا آنتی‌بادی‌ها در مقابل آنفولانزا، پس از واکسیناسیون گسترش یابند.



● زدن واکسن آنفولانزا از مهمترین راه های کنترل همه گیری می باشد. واکسیناسیون آنفولانزا برای گروه های پرخطر در اولویت است. دوام ایمنی واکسن حدود یک سال می باشد که همه ساله تلقیح جدید در فصل پاییز توصیه می شود.

● **شستشوی دست** نقش ویژه ای در جلوگیری از انتقال آفتولانزا دارد. لذا بایستی حین ابتلا به عفونت های تنفسی به محض آلوده شدن دست به ترشحات بینی و دهان، دست های خود را بشوید.

داروها: داروهای ضد ویروس آنفولانزا که در دسترس هستند که با نظر پزشک قابل استفاده هستند.

گروه های پرخطر آنفلوآنزا چه کسانی هستند؟

● افرادی با سیستم ایمنی ضعیف (مبتلایان به ایدز، مبتلایان به سرطان، مصرف کنندگان داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی)

● افرادی که به تازگی پیوند عضو داشته‌اند.

● زنان باردار و زنانی که دو هفته از زایمان آنها گذشته

- سالمندان بالای ۶۵ سال
- کودکان کمتر از پنج سال به خصوص خردسالان زیر دو سال
- اشخاصی که در خانه سالمندان و آسایشگاه‌ها زندگی می‌کنند.
- افرادی که دارای بیماری‌های مزمن مثل بیماری ریوی و مشکلات قلبی هستند.
- جاقی مفرط

بیماری آنفولانزا یک بیماری ویروسی واگیردار است که می تواند در مدت کوتاهی افراد زیادی را مبتلا نموده و مشکلات فردی و اجتماعی به وجود آورد. این بیماری در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی همه گیر شده و ویروس آن در هنگام سرفه یا عطسه و یا صحبت کردن از طریق هوا به دیگران انتقال می یابد. مبتلایان به آنفولانزا می توانند قبل و بعد از شروع علائم بیماری آن را به افراد سالم منتقل نمایند. آنفولانزای فصلی شامل سه نوع A و B و C می باشد که تیپ A بیشتر به صورت همه گیری بروز می کند و می تواند قابل انتقال بین انسان و حیوان باشد.

تشخیص علائم اولیه آنفولانزا می تواند به جلوگیری از شیوع بیماری و همچنین درمان آن قبل از پیشرفتش کمک کند.

علائم اولیه بیماری آنفولانزا می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خستگی
- تب
- سرفه خشک و مداوم
- گلو درد
- شروع ناگهانی تب و درد عضلانی
- مشکلات مربوط به دستگاه گوارش
- بی اشتها



علائم اورژانسی آنفولانزا:

آنفولانزا یک بیماری پیش رونده است. این بدان معنا است که بیماری می تواند بدتر شود. در صورتی که علائم زیر را داشتید باید مراقبت های پزشکی انجام دهید:

- درد در ناحیه قفسه سینه
- تنگی نفس و سختی تنفس
- استفراغ دائمی و یا شدید
- متمایل شدن رنگ پوست و لب ها به رنگ آبی
- کم آبی شدید
- گیجی و سرگیجه
- تب مکرر و شدید بیش از سه روز
- بدتر شدن سرفه ها

سایر علائم مهم در کودکان:

- تغییر رنگ پوست (کبود یا خاکستری)
- عدم توانایی خوردن و آشامیدن
- عدم تمایل بازی و فعالیت
- تحریک پذیری شدید
- بیدار شدن کودک با دشواری



راه های انتقال:

مستقیم: یعنی انتقال ذرات تنفسی که حین سرفه، عطسه، صحبت کردن در فاصله نزدیک با بیمار اتفاق می افتد.

غیر مستقیم: به واسطه وسایل آلوده به ترشحات تنفسی انتقال می یابد. زیرا ویروس می تواند روی اشیاء به مدت دو تا هشت ساعت زنده بماند.

تلقیح مخاطی ویروس: که معمولاً توسط دست آلوده خودمان صورت می گیرد به عبارت دیگر تماس دست آلوده با چشم، بینی، دهان



اقدامات مراقبتی و پیشگیری لازم:

• استراحت کردن

• تغذیه مناسب و نوشیدن مایعات (نوشیدن میزان کافی مایعات شامل آب، سوپ و نوشیدنی های کم شکر، استفاده از مکمل های خوراکی حاوی **ویتامین C**، مصرف مرکبات، میوه و سبزیجات تازه در بهبود علائم حائز اهمیت است).

• استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر، دقت گردد که از مصرف آسپرین خودداری کنید.

• مصرف داروهای دیگر با نظر پزشک

• هنگام عطسه یا سرفه جلوی بینی و دهان با دستمال گرفته شود و سپس دستمال را داخل کیسه پلاستیکی انداخته و در سطل زباله دفع نمایند.

• از زدن دست آلوده به گوشی و صفحه کلید کامپیوتر و دستگیره درها خودداری شود. چون ویروس ۸-۲ ساعت روی اشیاء زنده می ماند.

• خانم های شیرده که علائم آنفولانزا دارند بهتر است هنگام شیر دادن از ماسک استفاده نمایند.

• از بردن کف دست ها به دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه خودداری شود.

