

## پیام های مناسب برای عموم مردم در مورد آنفلوانزا

پیام های مربوط به بیماری آنفلوانزا که می تواند در اطلاع رسانی به جامعه از طریق رسانه ها، کلاس های آموزشی و ... مورد استفاده قرار گیرد.



پیام های مربوط به بیماری آنفلوانزا که می تواند در اطلاع رسانی به جامعه از طریق رسانه ها، کلاس های آموزشی و ... مورد استفاده قرار گیرد.

اطلاعات کلی در مورد بیماری آنفلوانزا :

- بیماری آنفلوانزا یک نوع بیماری ویروسی واگیردار میباشد که در صورت بی توجهی به رعایت اصول بهداشتی می تواند در مدت کوتاه منجر به ابتلای افراد زیادی از جامعه شده و این همه گیری عواقب اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی فراوانی در بر خواهد داشت.
- ویروس آنفلوانزا در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل میشود
- افراد سالم با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به آنفلوانزا آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند.
- افراد مبتلا به آنفلوانزا قبل و بعد از شروع علائم میتوانند بیماری را به دیگران انتقال دهند.
- براساس مطالعات موجود، اکثریت افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا در سنین نوجوانی و جوانی بوده اند، پس نقش آموزگاران و مربیان و اساتید در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا و جلوگیری از انتشار سریع آن در جامعه بسیار مهم می باشد.

- در افراد زیر در صورت ابتلا به بیماری آنفلوانزا عوارضی چون تنگی نفس، ذات الریه، تشنج، اختلال هوشیاری و... بیشتر از سایر افراد خواهد بود :
- اشخاص بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۵ سال
- ساکنین خانه های سالمندان و آسایشگاه های بیماران مزمن
- مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، و آسم دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی و نیز افراد خیلی چاق
- زنان باردار

علائم بیماری :

در مورد علائم بیماری آنفلوانزا لازم است به خاطر داشته باشیم که:

- مهمترین علائم بیماری تب، گلودرد، سرفه، سردرد می باشد.
- علائمی مثل لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، همچنین اسهال و استفراغ نیز در بعضی از بیماران مشاهده می شود.
- کو دکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلوانزا 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.

اقدامات پیشگیری :

برای اینکه به بیماری آنفلوانزا مبتلا نشویم لازم است:

- روزانه دستهای خود را با آب و صابون بشوییم و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنیم. بدین منظور ضروری است در هر بار شستن دست ها، این عمل را دوبار تکرار نماییم.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم، چون باعث انتقال ویروس می شود.
- در صورت امکان از افرادی که علائم شبیه بیماری آنفلوانزا دارند حداقل به اندازه یک متر فاصله بگیریم
- بیاد داشته باشیم که اشیائی مانند تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درها و... هم میتواند انتقال دهنده ویروس آنفلوانزا باشند. بهتر است از تمیز بودن آنها مطمئن شویم.
- توصیه میشود از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده شود زیرا اسباب بازی های پارچه ای و پشمی خطر انتقال بیماری آنفلوانزا را بیشتر می کند.
- در صورت ابتلا به آنفلوانزا از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنیم یا مدت آن را کاهش دهیم.
- با باز کردن پنجره ها و درب ها در فواصل مناسب در روز برای حداقل هر بار ۱۰ دقیقه به تهویه مناسب محل کار، محل زندگی، و کلاس درس و یا ... کمک کنیم.
- خانواده، دوستان و همکاران خود را تشویق کنید تا رفتارهای پیشگیری کننده را رعایت نمایند

اقدامات مراقبتی در بیماران مبتلا به آنفلوانزا :

- استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب، و استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر بهترین راه درمان بیماری آنفلوانزا است.
- برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزا فقط از قرص استامینوفن به میزان تجویز شده استفاده کنیم
- اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزا از مصرف آسپرین خودداری شود.
- در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال، سریعاً به پزشک مراجعه شود.
- مبتلایان به آنفلوانزا میتوانند ۲۴ ساعت بعد از قطع تب به محل کار بازگردند.
- در صورت مشاهده علائمی چون تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن احساس خستگی، همچنین اسهال و استفراغ در خود :

۱. به پزشک مراجعه نماید.

۲. هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال بگیریم بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و سپس در سطل زباله بیندازیم.

۳. اگر از دستمال پارچه ای استفاده می کنیم روزانه دوبار آن را شسته و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی بگذاریم.

• ضروری است در هنگام عطسه یا سرفه از بردن کف دستهایمان در جلوی دهان و بینی خودداری کنیم زیرا این مسئله باعث می شود:

۱. عامل بیماری روی دست مدتی باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیمنتقل شود.

۲. با دست آلوده به صورتان دست زده یا چیزی را می خوریم که دوباره ویروس را به بدن ما وارد می کند.

۳. با تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درب ها دست می زنییم و عامل بیماری به آن منتقل و می تواند دیگران را آلوده کند.

۴. اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل بجای کف دست، آستین یا لباستان را جلوی دهان و بینی بگیرید.

۵. استفاده از ماسک جهت پیشگیری در این نوع آفتلوانزا توصیه نمی شود

• خانم های شیرده که علائم آفتلوانزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.

• در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، اشکال در نفس کشیدن، حال عمومی بد و یا تب بالای بیش از سه روز در مبتلایان به آفتلوانزا، بیمار می بایست هر چه سریع تر توسط پزشک معاینه شود.

• در کودکان مبتلا به آفتلوانزا در صورت تنفس سریع و سخت، تشنج و یا تداوم تب باید به پزشک مراجعه نمود.

با توجه به اینکه آفتلوانزا می تواند به دو شکل خفیف و شدید در افراد ظاهر شود، لذا درمان برای هر یک از شکل های آفتلوانزا به صورت های زیر می باشد:

اصول درمان بیمار ان مشکوک به نوع خفیف آفتلوانزا در منزل:

مهمترین اصل در بیمارانی که مشکوک به شکل خفیف آفتلوانزا می باشند این است که بیمار ان نیازی به تجویز دارو و های ضد ویروس ندارند لذا توصیه های مراقبت در منزل شامل موارد زیر می باشد :

• برای کاهش درد و تب باید از استامینوفن استفاده کرد (آسپیرین به هیچ وجه نباید تجویز شود )

• تجویز مایعات فراوان

• روزانه به طور مرتب وضعیت فرد مبتلا توسط افراد خانواده ارزیابی شود. در صورت پدیدار شدن علائم شدید بیمار توسط پزشک معاینه و تحت درمان قرار گیرد.

علائم شدید که نیاز به معاینه متخصص دارد :

• تنگی نفس (در حال استراحت یا در حال فعالیت)

• تنفس دشوار (چه کودکان زیر ۵ سال و چه سالمندان).

• افزایش تعداد تنفس در کودکان زیر ۵ سال.

• کبود شدن لبها و نوک انگشتان .

• خلط خونی یا صورتی .

• احساس سوزش ، فشار و سنگینی در قفسه سینه .

• تغییرات سطح هوشیاری (اعم از گیجی ، خواب آلودگی ، دشواری در بیدار کردن یا ناتوانی در بیدار کردن بیمار).

• تشنج های مکرر یا مداوم.

• ضعف عضلانی شدید یا فلج کامل.

• تداوم تب پس از ۳ روز توام با تشدید سایر علائم اصلی.

• احساس گیجی شدید و کاهش فعالیت بیمار توام با خواب آلودگی .

۱. مراقبت های لازم از بیمار ان مبتلا به آفتلوانزا در منزل (از نظر بهداشت فردی):

• بیمار در یک اتاق دارای تهویه مناسب، بصورت مجزا از سایر افراد خانواده نگهداری کنید.

• در صورت وجود اتاق دارای دستشویی و حمام اختصاصی در منزل، بهتر است فرد مبتلا در اتاق مذکور نگهداری شود.

• پنجره های اتاق را به تنهایی باز کنید تا تهویه مناسب برقرار شود . اطلاق از نور مناسب آفتاب نیز برخوردار باشد.

• کلیه افراد منزل فاصله حداقل یک تا دو متر را با بیمار حفظ کنند.

• در صورتی که بیمار ناگزیر است با سایر افراد خانواده در تماس باشد، ضمن حفظ فاصله توصیه شده ، از یک ماسک پارچه ای (جراحی) یا یک دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود استفاده نماید.

• توصیه اکید می گردد بیمار ان مبتلا به آفتلوانزا از حضور در اماکن عمومی (تماس با دیگران و مسافرت های درون شهری، بین شهری و بین المللی) تا حداقل ۲۴ ساعت پس از قطع تب خودداری کنند.

• در صورت اجبار به خروج از منزل ، فرد مبتلا باید دستمال و لیوان شخصی همراه داشته باشد.

۲. توصیه می شود:(اصول حفاظت از سایر افراد منزل) :

• بجز فردی که مسئول پرستاری از بیمار در منزل است ، سایر افراد منزل با بیمار تماس نداشته باشند و ملاقات کنندگان نیز تا رفع علائم از وی عبادت نکنند.

• حتی الامکان یک فرد بالغ برای مراقبت از بیمار در منزل تعیین گردد.

• افرادی که جز گروه های پر خطر محسوب می شوند ( از جمله خانم های باردار ) به پرستاری از بیمار نپردازند.

• بیمار ان جز گروه های پر خطر (قلبی عروقی ، ریوی ، تالاسمی ، کلیوی ، دیابت و افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند) باید از تماس های نزدیک با بیمار ان آفتلوانزا پرهیز نمایند.

• در صورت ناگزیر بودن تماس نزدیک با بیمار باید جلوی دهان و بینی خود را به طور کامل بپوشانند(بوسیله ماسک پارچه ای ، دستمال کاغذی یا یک پارچه).

• افراد مشکوک به آفتلوانزا نباید از شیرخواران و سایر افراد پرخطر مراقبت نمایند .

• افراد هم اتاقی در خوابگاهها، مراکز آموزشی ، یادگانهای آموزشی و منازل که ناگزیر در تماس با بیمار هستند پس از هر تماس نزدیک، دستهای خود را بطور کامل با آب و مایع دستشویی بشویند.

• دستشویی و توالت مورد استفاده بیمار را به طور مرتب با مواد ضد عفونی کننده و آب شستشو دهید.

• از دستمال کاغذی های بزرگ یا حوله های شخصی استفاده شود .

- برقراری تهویه مناسب در قسمتهای مختلف منزل (باز کردن پنجره های دستشویی، حمام ، آشپزخانه) ضروری است.
- ۳. توصیه هایی به فرد مسئول پرستاری از بیمار :
  - پرستار بیمار باید در عین مراقبت از بیمار ماسک جراحی یا دستمال پارچه ای استفاده کند.
  - در صورت پرستاری و مراقبت از کودکان بیمار لازمست چانه کودک بروی شانه مادر یا پرستار قرار گیرد بنابراین بر روی صورت پرستار سرفه نخواهد کرد.
  - پرستار لازم است بلافاصله پس از تماس با فرد بیمار یا دست زدن به دستمال کاغذی های آلوده یا ملحفه های بیمار ، دستهای خود را بشوید.
  - لازمست پرستار و کلیه افراد هم اتاقی خود را از لحاظ علانم آتفلواتزا بررسی نموده و در صورت بروز چنین علانمی فوراً به پزشک مراجعه نمایند.
- - ۴. مراقبت از بیماران مشکوک به نوع خفیف آتفلواتزا در منزل (تمیز نمودن البسه و ملحفه ها و دفع زباله های عفونی) :
  - دستمال کاغذی و سایر وسایل یک بار مصرف که فرد بیمار از آنها استفاده نموده اندباید داخل سطل زباله درب دار انداخته شوند .
  - دستها باید پس از تماس با دستمال های آلوده و زباله های بیمار با آب و صابون شسته شوند .
  - سطوح منزل خصوصاً میزهای کنار تخت ، سطوح دستشویی و حمام و اسباب بازی های کودکان باید بوسیله مواد ضد عفونی کننده تمیز شوند.
  - ملحفه ها ، البسه، وسایل غذا خوری و ظروف متعلق به فرد بیمار را لازم نیست بطور جداگانه بشویند اما نباید قبل از شستشو، توسط سایرین مورد استفاده قرار گیرند.
  - وسایل پارچه ای (نظیر ملحفه و حوله ها ) باید بوسیله مواد شوینده شستشو داده شوند.
  - دستها را پس جابجایی ملحفه و حوله های کثیف بیمار بشویند.
  - شستشوی وسایل غذا خوری در ماشین ظرف شویی یا با دست و بوسیله آب و مایعات ظرفشویی (یا صابون ) کفایت می نماید.
  - حمام مورد استفاده توسط بیمار هر روز بوسیله مواد ضد عفونی کننده نظافت شود.
  - دشواری تنفس در کودکان زیر ۵ سال .

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=90>