



دانشگاه بوعلی سینا

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و درمان

آنفلو آنزا



برای پیشگیری از بیماری

آنفلو آنزا چه باید کرد .

علائم بیماری آنفلوانزا تفاوت چندانی با بیماری کرونا و ویروس (کووید ۱۹) ندارد و راههای پیشگیری آن ها نیز کاملاً مشابه است

انتشار بیماری آنفلوانزا کووید -۱۹ در مکان های سر بسته و عمومی مثل مدارس ، سرباز خانه ها ، مراکز تجمعی ، داخل اتوبوس و.... که افراد با هم تماس نزدیکتری دارند، بیشتر است.

ذرات درشت تنفسی (قطرات تنفسی) که از طریق عطسه و سرفه به هوا پرتاب می شود، مهم ترین راه انتقال بیماری آنفلوانزای فصلی و کووید -۱۹ است.

بیمار باید دارویی را که پزشک برایش تجویز کرده بطور کامل و طبق دستور مصرف کند.

استراحت در منزل ، مصرف مایعات گرم، پرهیز از حضور در اجتماعات ، تهویه مناسب هوا ، مصرف منظم داروها بهترین راه درمان بیماری است.

برای پرهیز از بیماری آنفلوانزای پرندگان ، از خرید پرندگان زنده خود داری کنید.



از مایعات گرم بیشتری استفاده کنید. (آب میوه طبیعی ، چای کمرنگ و آب گرم)



سه علامت اصلی بیماری آنفلوانزا عبارت است از :
شروع ناگهانی بیماری با تب بیش از ۳۸ درجه
- گلو درد - سرفه

آنفلوانزای فصلی یا آنفلونزای معمولی انسانی ، کووید -۱۹ بیماریهای مسری هستند و از فرد بیمار به سایر افراد منتقل می شود.

بیماری آنفلوانزا معمولاً در فصول سرد و بارانی اتفاق می افتد و به همین دلیل به همین دلیل به آنفلوانزای فصلی معروف است.

ویروس ها عامل ایجاد کننده بیماری آنفلونزا و کووید -۱۹ هستند.

دست های خود را مرتب و به دفعات با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و حتماً پس از سرفه و عطسه و قبل از تهیه و صرف غذا بشوئید.



اگر مبتلا به سرماخوردگی / آنفلوانزا هستید حتماً در منزل استراحت کنید.



از دست زدن به صورت خود (چشم ها ، بینی و) پرهیز کنید.

استفاده از ماسک در تمامی تجمعات و اماکن عمومی الزامی است .

در صورت خیس شدن ماسک بهر دلیل (عطسه ، سرفه ، تعریق) باید از ماسک جدید استفاده

شود. ماسک استفاده شده در سطل زباله در دار انداخته شود.



همیشه و همه جا از لیوان ، قاشق و چنگال و ظروف غذای شخصی استفاده کنید.

برای اقامه فریضه نماز استفاده از مهر، تسبیح و جا نماز و کتب ادعیه شخصی الزامی است. هنگام سرفه و عطسه جلوی بینی و دهان خود را بگیرید تا از انتشار آلودگی جلوگیری شود و دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل زباله در دار بیاندازید.



در صورت نداشتن دستمال کاغذی ، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.



حداقل ۱/۵ متر فاصله از سایرین را رعایت کنید.

در صورت ابتلا به سرماخوردگی ، آنفلوانزا کووید- ۱۹ از حضور در اجتماعات (آموزشی ، تفریحی ، دور همی خانوادگی ، فرهنگی ، ورزشی و) پرهیز کنید.



