

به نام خدا

◀ آنفلوآنزای خوکی (H1N1) چیست؟

خوک ها نیز مانند انسان ها به آنفلوآنزا مبتلا می شوند، اما ویروس آنفلوآنزای خوکی مشابه ویروس آنفلوآنزای انسانی نیست و در حالت عادی این ویروس باعث ابتلای انسان ها به این بیماری نمی شود، اما یک نوع جدید از این ویروس در اثر جهش ژنتیکی ایجاد شده است که انسان ها را مبتلا می کند و در عین حال به راحتی از انسانی به انسان دیگر سرایت می کند و به این ترتیب افرادی که هیچ گونه تماسی با این حیوانات ندارند نیز در معرض ابتلا قرار می گیرند .

◀ علائم ابتلا به آنفلوآنزای خوکی چیست؟

علائم آنفلوآنزای خوکی بسیار شبیه به آنفلوآنزای معمولی است و شامل:
تب بالای ۳۸ درجه ، سرفه، گلودرد، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی و کوفتگی، عضله درد، آبریزش بینی و چشم، بی اشتها می است و در بعضی افراد تهوع و استفراغ هم گزارش شده است.

علائمی که اگر در کودکان مشاهده شوند نیاز به فوریت پزشکی دارند:

- اختلال تنفسی
- عوض شدن رنگ پوست به کبودی
- نیاشامیدن آب و مایعات به اندازه کافی
- استفراغ شدید یا اینکه به طور متناوب
- بیدار نشدن از خواب یا اینکه کودک عکس العملی نشان ندهد.
- علائم آنفلوآنزا (گلو درد، سرفه، آبریزش بینی و چشم) که خود به خود از بین میروند ولی با تب و سرفه خیلی بد بر می گردند.

علائمی که اگر در بزرگسالان مشاهده شد نیاز به فوریت پزشکی دارند:

- اختلال تنفسی
- درد سینه یا حالت فشار در سینه
- سر گیجه فوری
- استفراغ خیلی شدید و متناوب
- علائم آنفلوآنزا (گلو درد، سرفه، آبریزش بینی و چشم) خود به خود از بین می روند ولی با تب و سرفه خیلی بد برمیگردند.

چگونه از خود و خانواده ام در برابر آنفلوآنزای خوکی محافظت کنم؟

- * آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می‌شود.
- * دست‌های خود را به طور مرتب بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ژل‌های تمیزکننده دست استفاده کنید.
- * در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- * اگر دستمال به همراه نداشتید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.
- * اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و روبوسی نکنید. و حداقل داشتن یک متر فاصله ایمن را رعایت کنید
- * ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کلید کامپیوتر به راحتی شما را آلوده می‌کند. اگر دستانتان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده‌اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

راه های درمان :

- ۱- مراجعه به پزشک
- ۲- تغذیه صحیح و نوشیدن مایعات فراوان
- ۳- استراحت کافی
- ۴- اجتناب از مصرف آسپرین

به یاد داشته باشید که هیچ پزشکی فقط از روی علائم بالینی قادر به تشخیص قطعی آنفلوآنزای خوکی نیست و تشخیص قطعی آن فقط با انجام تست آزمایشگاهی ممکن است.



حقایقی درباره آنفلوآنزا

امسال مبتلا به آنفلوآنزا شده اید ؟
شما تنها نیستید ، تقریباً ۲۰٪ از مردم هر سال به آنفلوآنزا مبتلا می شوند
این پوستر حقایقی از آنفلوآنزا را تقدیم شما میکند ...

علائم

سررد
تب و لرز
آبریزش و احتقان بینی
سرفه
آزدگی گلو
درد عضلانی
خستگی

سرایت

هر فرد مبتلا می تواند از
1 روز قبل تا 7 روز
بعد از بروز علائم ناقل
ویروس باشد

اوج شیوع

آذر دی بهمن اسفند

روش انتقال

استنشاق قطرات حاوی ویروس در عطسه و سرفه

تماس دست آلوده با چشم ، گوش و بینی

پیشگیری

شستشوی سطوح با محلول رقیق شده سفید کننده لباس

شستشوی مرتب دستان با آب و صابون

واکسیناسیون

★ کودکان بالای ۶ ماه

★ زنان باردار

★ کارکنان بهداشت و درمان

★ بیماران خاص

★ افراد پر مسافرت

عدم تماس با فرد بیمار

دفن مناسب دستمال کاغذی آلوده

مایعات فراوان

ورزش

مصرف روزانه میوه تازه

درمان

استراحت بخور مصرف مایعات و سوپ استامینوفن جهت تب

مراجعه به پزشک در صورت :
گیجی ، سرفه ، استفراغ ، سردرد مقاوم ، سفتی گردن ، درد معده ، دردر مفاصل و عضلات ، درد کمر و قفسه سینه
جهت مطالعه بیشتر:



Iranonco.com

پیشگیری

شستن مرتب دست‌ها با صابون

جلوگیری از پراکندن ترشحات دهان و بینی

به حداقل رساندن دست دادن، روبوسی و تماس نزدیک

خودداری از حضور بی مورد و طولانی در اماکن سر بسته

افرادی که در معرض خطر هستند واکسن بزنند

علائم آنفلوآنزای خوکی

تب بالای ۳۸ درجه به همراه دو مورد

از علائم زیر

سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، درد

عضلات و مفاصل یا سردرد

علائم دیگر: ضعف، کاهش اشتها، اسهال و

استفراغ، عفونت گوش میانی و بندرت تشنج

راه‌های انتقال

از طریق ترشحات تنفسی

عطسه و سرفه

انتقال با دست به بینی و یا چشم

چه کسانی باید مراقب باشند؟

زنان باردار

کودکان شش ماهه تا پنج ساله

سالمندان بالای ۶۵ سال

کسانی که بیماری‌های مزمن دارند

کارکنان بهداشت و درمان

BBC

Getty

مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط زیست