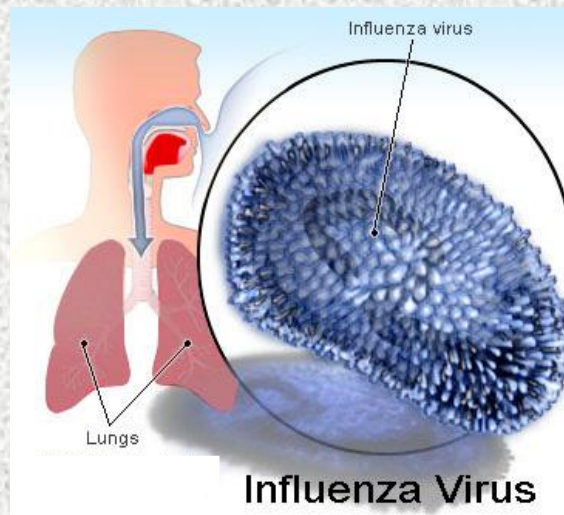


بنابر این اگر فردی هستید که آسم، دیابت، یا مشکل سلامتی دیگری دارید، توصیه میشود که حتماً واکسن آنفولانزا را در فصل پاییز تزریق کنید. مکان‌های شلوغ به هنگام بروز همه‌گیری از عوامل افزایش دهنده خطر هستند.

➤ فصل شیوع آنفولانزا به ماه‌هایی از سال گفته می‌شود که تعداد زیادی از مردم آنفولانزا می‌گیرند و احتمال ابتلا به آن خیلی زیاد است. اگر واکسن آنفولانزا را تزریق کنید، مبتلا نمی‌شوید و یا علائم خفیفی خواهید داشت و زود تر هم خوب می‌شوید.

➤ این ویروس در قطره‌های کوچکی که از دهان و بینی یک فرد آلوده موقع عطسه، سرفه، یا حتی خندیدن به بیرون پخش می‌شود، وجود دارد. این قطرات یا از طریق تنفس و یا مثلاً روی دست می‌نشیند و با همان دست آلوده دهان یا بینی خود را لمس می‌کنید، بیمار می‌شوید. پس موقع عطسه یا سرفه کردن جلوی دهان را بگیرید و بعد از این کار هم حتماً دست‌ها را بشوید.



آنفولانزا یک نوع عفونت ویروسی است که باعث تب، لرز، سرفه، بدن درد، سردرد، و گاهی گوش درد و یا مشکلات سینوس می‌شود. آنفولانزا توسط ویروس آنفولانزا ایجاد می‌شود. آنفولانزا برای بعضی از مردم خطرناکتر از بقیه است. مثل:

- خانم‌های باردار
- بچه‌های کوچکتر از 5 سال، به ویژه کودکان زیر 2 سال
- اشخاص 65 ساله و بالاتر
- افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مثلاً افرادی که داروهای بیولوژیک و یا کورتن مصرف می‌کنند
- افرادی که بیماری‌های مزمن (طولانی‌مدت) دارند (از هر سنی که باشند).



بیمارستان فوق تخصصی  
پوست رازی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
درمانی تهران

# آنفلوآنزا

ویژه بیماران و همراهان

## INFLUENZA

People who have the flu often feel some or all of these signs and symptoms:



آدرس بیمارستان: خیابان وحدت اسلامی - میدان وحدت اسلامی - بیمارستان پوست رازی

تلفن 3-55609951 تلفکس: 55620300

وب سایت:

[www.razihospital@tums.ac.ir](http://www.razihospital@tums.ac.ir)  
[www.tums.ac.ir/raz](http://www.tums.ac.ir/raz)

چند توصیه به بیماران :

- در رختخواب بمانید و استراحت کنید.
- کودکان بیمار ، بازی و مدرسه چند روزی تعطیل است.
- تا می‌توانید مایعات بخورید. مخصوصاً آب، آب پرتقال، سوپ مرغ، شیر گرم و سایر مایعات
- داروهایی تجویز شده را بدقت و سر ساعت استفاده نمایند.
- اگر در نفس کشیدن مشکل دارید، یا به جای بهتر شدن روز به روز بدتر می‌شوید و یا کمتر از حد معمول و طبیعی دستشویی می‌روید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- بیشتر مواقع در عرض یک هفته بهبودی در پیش رو ست.

## پیشگیری

- به طور مرتب دست‌ها را بشوید . مخصوصاً قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از عطسه کردن، سرفه کردن و تمیز کردن بینی
- موقع عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی را با یک دستمال بپوشانید. اگر دستمال در دسترس نداشتید با بازو این کار را انجام بدهید، بهتر است از کف دست برای این کار استفاده نکنید، چون احتمال انتقال آلودگی بیشتر می‌شود
- دستها را از چشم‌ها، دهان و بینی دور نگه دارید .
- در فصل شیوع آنفلوانزا باید چند برابر بیشتر مراقب رعایت این نکته ها باشید. این‌طوری بیمار نمی‌شوید و می‌توانید جلوی گسترش ویروس آنفلوانزا را بگیرید تا خانواده و دوستان هم مریض نشوند.
- آیا متوجه یک چیز جالب در نکته های بالا شدید؟ هر سه نکته به دستها مربوط بود! چرا دست‌ها این‌قدر مهم هستند؟ پاسخ ساده است، چون ما با دستهایمان اشیا را لمس می‌کنیم و بیشتر کارهایمان را هم با دست انجام می‌دهیم. پس اگر دست‌ها آلوده به میکروب باشند، احتمال انتقال عفونت به خود و دیگران بیشتر می‌شود.

بنابراین مهارت شستن دست‌هایمان را افزایش دهیم.  
توصیه‌های زیر را به خاطر بسپارید:

- 1 - موقع شستن دست‌ها از آب ولرم استفاده کنید (نه آب سرد یا داغ)
- 2 - دست‌ها را با آب خالی نشوید، بلکه از صابون استفاده کنید .
- 3 - کف صابون باید به هر دو طرف دستان برسد، مچ دست و بین انگشت‌ها هم مهم است. فراموش نکنید اطراف ناخن‌ها را هم بشویید، شستن دست‌ها باید بین 60 تا 40 ثانیه طول بکشد.
- 4- بعد از شستن دست‌ها را با یک حوله تمیز ، ترجیحاً " دستمال کاغذی خشک کنید.
- پیشنهاد می‌کنیم به دیگران هم یاد بدهید .

