



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان

واحد کنترل عفونت و آموزش و ارتقاء سلامت

عنوان: آنفولانزا



کد پمفلت: ATF289/02/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: آقای دکتر مرتضی رضایی



جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیمارستان

امیرالمومنین مراجعه کنید.

<https://amirhos.semums.ac.ir>

زمان بیماری آنفولانزا چه غذایی بخوریم؟

- ♦ سوپ مرغ
- ♦ سیر
- ♦ زنجبیل
- ♦ چای کم رنگ یا چای سبز
- ♦ مرکبات و کیوی
- ♦ مایعات کافی
- ♦ قارچ
- ♦ شلغم

چه غذاهایی نخوریم؟

غذاهای سرخ کردنی و فست فود - غذاهای ادویه

دار - لبنیات - قهوه

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در کودکان:

- اگر تند تند نفس می کشند
- رنگ پوست خاکستری یا متمایل به آبی
- خوب غذا نمیخورند یا استفراغ مداوم یا شدید دارد
- خواب آلود بوده - تب شدید

در بزرگسالان:

- علاوه بر علائم بالا درد یا فشار در سینه و شکم
- سرگیجه ناگهانی
- گیجی

آنفولانزا چیست ؟

آنفولانزا یک بیماری است که توسط ویروس های آنفولانزا ایجاد می شود و مردم از هر رده سنی از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

آنفولانزا چگونه پخش می شود؟

فردی که آنفولانزا دارد ویروس را از طریق سرفه یا عطسه پخش می کند. قطرات ریزی که هنگام عطسه و سرفه پخش می شوند می تواند به دهان و بینی افرادی که در اطراف بیمار هستند وارد شده و از طریق تنفسی وارد ریه ها شوند.

این ویروس از راه سطوح آلوده مانند دستگیره درب ها ، میزها یا دست دادن با فرد آلوده به ویروس هم می تواند منتقل شود.

اکثر افراد مبتلا ممکن است از یک روز قبل از بروز علائم تا ۵ الی ۷ روز بعد از ظهور علائم آنفولانزا را شیوع دهند.

آنفولانزا در چه کسانی خطرناک تر است؟

افرادی که بیش از ۶۵ سال دارند

مبتلا به یک بیماری زمینه ای هستند مانند :

دیابت ، بیماری قلبی ، آسم یا سرطان

کودکان زیر ۵ سال

زنان باردار

علائم آنفولانزا



مراقبت ها در منزل

داروهای تجویز شده را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.

به هنگام عطسه یا سرفه ، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا دست بپوشانید و بعد از استفاده از دستمال کاغذی آن را دور بیندازید.

به چشم ها ، بینی یا دهان خود دست نزنید زیرا سبب انتشار آلودگی می شود .

اگر دچار عوارض مربوط به آنفولانزا هستید بعد از برطرف شدن تب خود حداقل به مدت ۲۴ ساعت (یعنی ۲۴ ساعت بعد از اینکه بدون مصرف دارو تب نداشتید) در خانه بمانید.

در خانه ماندن به این معنی است که شما نباید از منزل خارج شوید مگر برای تهیه دارو و مراقبت های پزشکی تا جایی که ممکن است از دیگران فاصله بگیرید تا آنها را بیمار نکنید .

از افراد سالم دور بمانید ، بیشتر اوقات دست هایتان را با آب گرم و صابون بشوئید اگر آب گرم و صابون در دسترس نبود از شوینده های الکلی استفاده کنید.