



کارگاه آموزشی آنفلوآنزا



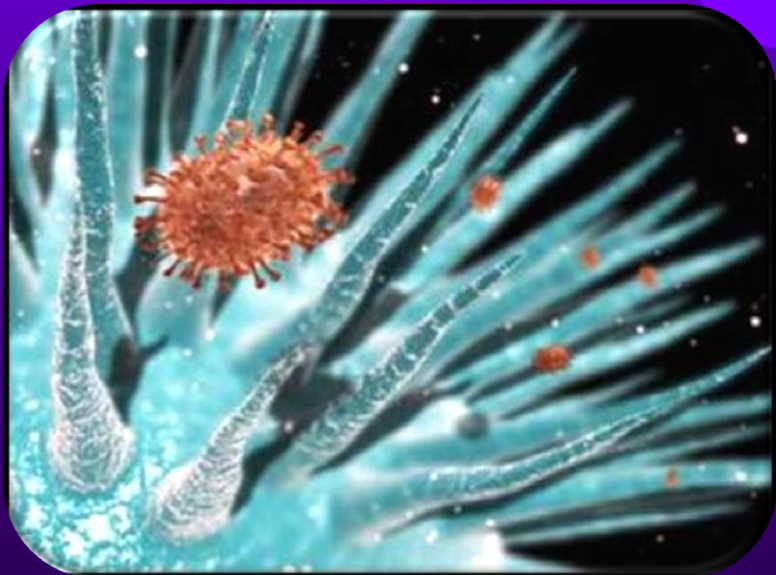
آنفلوآنزا

آموزش و پرورش منطقه ۵

مهرماه ۱۳۹۸

افسانه زند

• آنفلوانزا یک بیماری حاد دستگاه تنفسی است که به شدت مسری می باشد
ویروس این بیماری قادر است انسان را نیز بیمار کند



در عکس حمله عامل بیماری زرا به ریه یک انسان را می بینیم.
در این عکس ویروس های آنفلوانزا به رنگ قهوه ای و مژک های مجاری هوا در ریه به رنگ آبی هستند.

علائم بیماری



• تب بالای ۳۷/۸

• بی حالی

• بی اشتهايي

• آبریزش بینی

• سرفه

• گلودرد

• درد عمومی بدن

• سردرد

• لرز

• تهوع ، استفراغ و اسهال

نکته

- طیف علائم بیماری از فرم بدون علامت تا علائم پنومونی شدید و حتی مرگ متغیر است در ۹۸٪ موارد بیماری خفیف و درمان سرپایی و در ۲٪ موارد بیماری شدید و نیاز به بستری در بیمارستان است



راه های انتشار ویروس

- از طریق قطرات تنفسی سرفه و عطسه
- از طریق تماس دست آلوده با دهان و بینی



راههای انتقال بیماری



- تماس مستقیم : از طریق ترشحات فرد بیمار هنگام سرفه و عطسه
- تماس غیر مستقیم : از طریق تماس با اشیای آلوده به ویروس

دوره کمون بیماری

- دوره کمون بیماری بین ۱ تا ۳ روز و گاهی تا ۵ روز متغیر است

دوره واگیری

- از ۳ روز پس از شروع علائم دوره واگیری شروع و تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب ادامه دارد

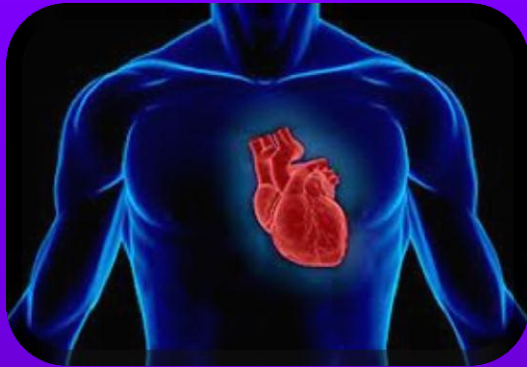
راه تشخیص بیماری

- نمونه برداری از گلو ترجیحا در روزهای اول بیماری در افراد با تب بالای ۳۷/۸ به همراه گلودرد و یا سرفه

درمان بیماری

- در صورت وجود علائم معمول آنفلوآنزا درمان علامتی و سرپایی انجام میشود
- بیمار تا ۷ روز پس از بروز اولین علامت یا ۲۴ ساعت پس از برطرف شدن همه علائم بیماری (هرکدام طولانی تر بود) در یک اتاق مجزا در منزل مراقبت شود و کمترین تماس را با دیگران داشته باشد
- از تجویز آسپرین و یا داروهای حاوی آسپرین در افراد زیر ۱۹ سال خودداری شود
- دارو باید زیر نظر متخصص تجویز شود

عوارض بیماری آنفلوانزا



• تشدید بیماری مزمن زمینه ای

• بیماری دستگاه تنفسی فوقانی

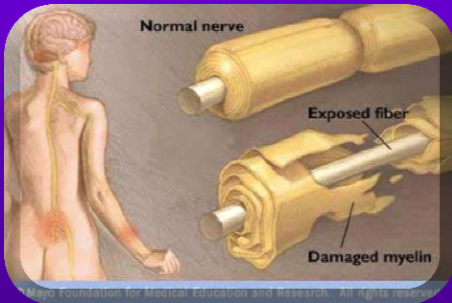
• بیماری دستگاه تنفسی تحتانی

• عوارض قلبی

• عوارض عصبی

• عوارض عضلانی (سندرم گیلن باره)

• پنومونی باکتریال ثانویه



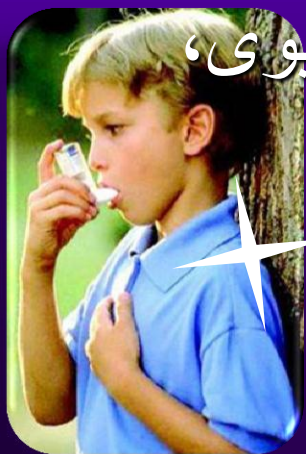
افراد پر خطر شامل گروه‌های زیر می‌باشند

- کودکان کمتر از ۵ سال
- بزرگسالان بالای ۶۵ سال
- بیماران با سن کمتر از ۱۹ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند



- خانمهای باردار

- بیماران مبتلا به اختلالات مزمن ریوی نظیر **آسم** ،



- بیماران قلبی (به جز فشار خون بالا)، بیماران کلیوی،
بیماران کبدی و متابولیک (**دیابت**)



واکسیناسیون

انجام واکسیناسیون سالیانه در آبان ماه هر سال برای گروه‌های در معرض خطر با تجویز پزشک الزامی است با توجه به ایجاد سوش‌های جدید و ویروس آنفلوانزا در هر سال بایستی واکسن جدید تولید شده در همان سال به گروه‌های در معرض خطر تلقیح گردد

نکته : تلقیح واکسن در کودکان زیر ۲ سال تحت شرایط ویژه و در شرایط بسیار خاص انجام میگیرد

اقدامات پیشگیری

- مهمترین اقدام در جلوگیری از انتشار ویروس **شستشوی دستها** با آب و صابون به صورت **مکرر**



- و **پوشاندن بینی** هنگام سرفه و عطسه (استفاده از دستمال و یا ماسک) و در غیر این صورت در آرنج یا یقه لباس است



چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



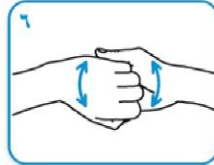
کف دست ها را
به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن
سطح دستها بردارید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف
دستها ببرید تا در هم قفل شوند



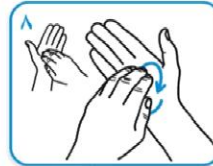
مالیدن کف دستها با
انگشتهای درهم



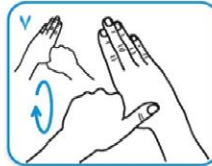
کف دست راست بر پشت دست چپ
با انگشتهای درهم و بالعکس



دستها را با آب شستشو دهید



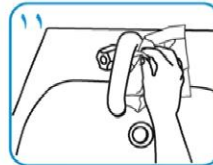
مالش های مدور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس



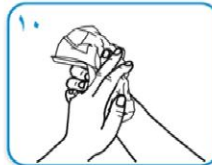
مالش گردشی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملا
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای
بطور کامل خشک کنید

اقدامات پیشگیری

- خودداری از تماس با افراد مشکوک به این بیماری
- درمان پروفیلاکسی فقط برای افراد پر خطر انجام میشود (کپسول اسلتامی ویر ۷۵ میلیگرمی یک بار در روز برای ۱۰ روز)



درمان دارویی بیماران بستری

- کپسول اسلتامی ویر ۷۵ میلیگرمی دو بار در روز برای ۵ روز

مهمترین توصیه های فعلی این است



- دستهای خود را مرتباً با آب و صابون بشویید
- در موقع عطسه و یا سرفه کردن از دستمال و یا ماسک استفاده نمایید
- دستمالهای استفاده شده در موارد بالا را به صورت بهداشتی دفع کنید
- از دست دادن - روبوسی و تماس نزدیک با بیماران مبتلا به عفونتهای دستگاه تنفسی تا بهبودی کامل خودداری کنید
- از فرو کردن مداد و خودکار در دهان خودداری کنید

مهمترین توصیه های فعلی این است

- در موقع ابتلا به بیماری عفونی دستگاه تنفسی مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی از شرکت در اجتماعات عمومی مانند مدرسه، اداره، مسجد و مانند آن تا بهبودی کامل خودداری کنید



• خواب کافی داشته باشید

• فعالیت جسمانی کافی داشته باشید

• استرس و فشارهای روحی را از خود دور کنید



• مایعات فراوان بنوشید

• غذاهای مقوی بخورید

نکات آموزشی در مورد فرد مشکوک یا مبتلا به آنفلوانزا



• هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

• از لمس چشم ، بینی و دهان خود با دست پرهیز کنید

• فرد مشکوک به بیماری را سریعاً از ساکنین منزل

جداسازی کنید



• از ظروف یکبار مصرف برای فرد مشکوک یا مبتلا

استفاده شود

• شستشوی دستها با آب و صابون به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه

مرتباً انجام شود

نکات آموزشی در مورد فرد مشکوک یا مبتلا به آنفلوانزا

- فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری از تماس نزدیک با سایرین (دست دادن - روبوسی - ملاقات و ...) خودداری نماید



- فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری از ماسک مناسب استفاده نماید

- سرویس بهداشتی پس از استفاده فرد مشکوک یا مبتلا گندزدایی شود



نکات آموزشی در مورد فرد مشکوک یا مبتلا به آنفلوآنزا

- لباس فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری و افراد در تماس با وی با محلول گندزدای مناسب با محلول ۰/۵ تا ۱ درصد وایتکس و یا سایر مواد گند زدای مورد قبول گند زدایی شود



- وسایل استفاده شده و در تماس با بیمار با محلول وایتکس و وسایل فلزی با الکل ۷۰٪ گند زدایی شود

نکته



• در هنگام همه گیری آنفلوآنزا ورود دانش آموزان تب

دار به مدرسه ممنوع است



• هنگام درس خواندن در کلاس

هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار باز

کردن پنجره ها برای تهویه هوای

کلاس الزامی است

• در صورت سرد نبودن هوا بهتر

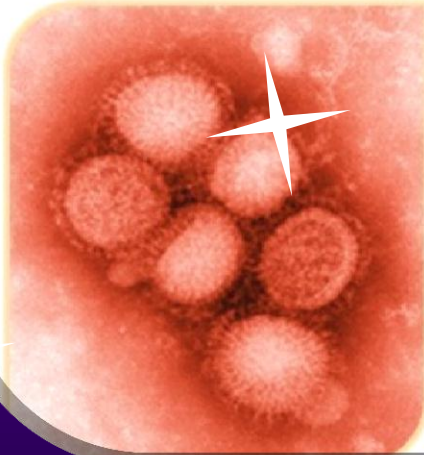
است تمام مدت پنجره های کلاس

باز باشند



آنفلوآنزا

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را
فوری پس از استفاده و
بطه مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه، بینی
و دهان خود را با دستمال
کاغذی بپوشانیم



در صورت مشاهده علائم
مشابه آنفلوآنزا، فوراً به
پزشک مراجعه کنیم



دست‌ها را بطور منظم با
آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم
مشابه آنفلوآنزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار مشابه آنفلوآنزا
مشاهده کردیم، از افراد
(حداقل یک متر) فاصله
بگیریم



از مالیدن و تماس دست
آلوده با چشمها و بینی و
دهان خودداری کنیم



هنگام احوال‌پرسی از در
تغوش گرفتن، بوسیدن
دست دادن خودداری



با تشکر از توجه شما