

چه کسانی باید واکسن بزنند؟

واکسن برای تمام افراد بالای ۶ ماه قابل تزریق است ولی استفاده از آن در موارد زیر ضروری است:

- *افراد بالای ۵۰ سال
- *کسانی که نیاز به مراقبت های طولانی مدت دارند
- *افرادی که بیماری مزمن قلبی و ریوی دارند
- * افرادی که بیماری دیابت دارند
- *افرادی که بیماری کلیوی دارند (به طور مثال دیالیز می شوند. یا پیوند کلیه انجام داده اند)
- *افراد مبتلا به HIV و یا پیوند عضو یا سلول بنیادی
- *خانم های باردار
- *بیماران خاص (هموفیلی، تالاسمی ..)
- *افرادی که در تماس با بیماران فوق هستند
- *مراقبین بهداشتی، پرستاران، پزشکان، کسانی که در کنار افراد پرخطر زندگی می کنند

درمان: درمان باعث احساس بهتر می شود ولی درمان را تسریع نمی کند.

تا بهبودی کامل استراحت کنید به ویژه اگر بیماری شدید باشد.

به میزان کافی مایعات بنوشید، راه تشخیص مایعات کافی رنگ ادرار است به طور طبیعی رنگ ادرار باید بی رنگ و یا زرد کم رنگ باشد و هر ۳-۵ ساعت دفع ادرار داشته باشید.

عوارض:

شایع ترین عوارض آنفلوانزا پنومونی یا ذات الریه است. در بیماران بالای ۶۵ سال، آنهایی که نیاز به مراقبت های طولانی مدت در منزل دارند، خانم های باردار و یا بیماران مبتلا به دیابت، بیماریهای قلبی و ریوی دیده می شود.

در صورت بروز موارد زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:

۱. تنگی نفس
۲. احساس درد قفسه سینه یا معده
۳. استفراغی که قطع نمی شود و یا نمی توانید مایعات بنوشید
۴. تب بالا که قطع نمی شود

پیشگیری:

رعایت نکات بهداشتی بهترین راه پیشگیری است.

مهمترین آنها شستشوی دست است. دستهایتان را مرتباً بشویید.

در تماس با دیگران ماسک بزنید و حداقل امکان در خانه بمانید و با کسی تماس نداشته باشید.

در صورت تجویز پزشک، داروهای ضدویروس را استفاده کنید.

در صورت تایید پزشک واکسن آنفلوانزا تزریق کنید.

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است که هر فردی در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شود.

شیوع بیشتر این بیماری در فصل زمستان بوده و علت آن حضور طولانی مدت در فضای بسته و تماس نزدیک افراد با یکدیگر است. آنفلوانزا به راحتی با عطسه، سرفه، و تماس دست از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. تشدید بیماری در افراد کم سن، سالمندان و خانم های باردار و کسانی که مشکل زمینه ای مانند آسم یا سایر بیماریهای ریوی دارند دیده می شود.

علائم آنفلوانزا:

تب بالا سرفه و گلودرد

سردرد و درد عضلانی

خستگی و ضعف شدید

مشکل در تنفس یا تنگی نفس

علائم گوارشی نظیر اسهال و استفراغ

معمولاً تب و سایر نشانه های آنفلوانزا ۵-۲ روز و بعضی مواقع تا یک هفته یا بیشتر ادامه دارد و ضعف و خستگی ممکن است تا چندین هفته ادامه داشته باشد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز ملی کنترل و پیشگیری از بیماری‌های واگیر

بیمارستان برکت امام خمینی

آنفلوانزا



تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

شستشوی دستها با آب و صابون بیماری ها را محدود می کند. اگر صابون در دسترس نبود می توان از محلول های ضد عفونی دست حاوی الکل استفاده کرد.

مراحل شستن دستها



در صورت ابتلا به آنفلوانزا یا مراقبت از بیمار مبتلا، باید مرتب دستهای خود را بشوئید.

هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یکبار مصرف بگیرید و سپس دستمال را در سطل آشغال بیندازید.

تا حد امکان در فصول شایع آنفلوانزا و بیماریهای ویروسی از روبروسی و دست دادن پرهیز کنید.

حتما از ماسک استفاده کنید.

استامینوفن می تواند تب، سردرد و درد عضلانی را برطرف کند ولی آسپرین و سایر مسکن هایی که حاوی آسپرین هستند به علت واکنش خطرناک برای بچه های زیر ۱۸ سال توصیه نمی شود.

داروهای ضدسرفه اغلب موثر نمی باشد و برای کودکان زیر ۶ سال توصیه نمی شود.

چند نکته:

آنتی بیوتیک ها برای درمان بیماری ویروسی موثر نمیباشد و فقط در صورت اضافه شدن عفونت باکتریایی مثل پنومونی، عفونت گوش یا سینوزیت مفید خواهد بود

