



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

آنفلوآنزا

شناسنامه بروشور آموزش به پرسنل و بیماران و همراهان

عنوان: آنفلوآنزا

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱

بازنگری سوم: ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

توجه ۱: در کودکان در صورت (تنفس تند و سخت و رنگ پوست و لب و ناخن خاکستری متمایل به آبی یا استفراغ مداوم و شدید و کاهش هوشیاری و شلی عضلات و تب بالا و تشنج یا نوزادی که در حین بیماری پوشکش کمی خیس شده است یا نوزادی که در حین بیماری گریه نمی کند سریعاً به ۱۱۵ یا نزدیکترین مرکز درمانی ارجاع داده شود

توجه ۲: در بزرگسالان تنگی نفس شدید و درد فشارنده در ناحیه قفسه سینه و سرگیجه شدید و ناگهانی و استفراغ شدید و مداوم و گیجیسریعا به ۱۱۵ یا نزدیکترین مرکز درمانی ارجاع داده شود
شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-
۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی (کتابچه - پمفلت- پوستر ...): www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B2)
سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

درمان بیماری

اغلب افرادی که علائم بیماری در آنها خفیف هست خود به خود و بدون نیاز به درمان خاصی با رعایت عادات غذایی مناسب، خواب و استراحت کافی بهبود می یابند.

درمان تحت نظر پزشک با داروی ضد ویروس، در بیماران دارای علائم شدید بیماری توصیه می شود.

واکسن آنفلوآنزا برای اشخاص در معرض تماس و پر خطر، در زمان مناسب (با مشورت پزشک) توصیه می شود.

خطر بیماری در افراد

* کسانی که بیماری مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی و عصبی دارند.

* کسانی که سیستم ایمنی آنها به علت بیماری یا مصرف دارو ضعیف شده است.

* کسانی که بیماری دیابت دارند.

* افراد بالای ۶۵ سال

* کودکان کمتر از ۵ سال (به ویژه زیر ۲ سال)

* کسانی که آسم دارند.

* افراد خیلی چاق

* خانم های باردار

آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی ناشی از آلودگی با ویروس آنفلوآنزا است این بیماری بسیار عفونی بوده و به سرعت می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. تعدادی از گونه های ویروسی آن می تواند سبب بیماری شدیدتر نسبت به سایر گونه های آن شود. گاهی نیز منجر به بروز عفونتهای باکتریایی از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس ها یا برونشیت گردد

علائم بیماری

- ♦ تب بالای ۳۸ درجه، که شروع آن به صورت ناگهانی می باشد
- ♦ سرفه و گلودرد
- ♦ سردرد
- ♦ خستگی، بی حالی و بی اشتها
- ♦ بدن درد و کوفتگی شدید
- ♦ آبریزش بینی

علائم اولیه آنفلوآنزا



۱

نحوه سرایت بیماری

افراد ممکن است از طریق ترشحات تنفس، تماس با شخص آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلاً توسط این افراد لمس شده اند و تماس دست آلوده با چشم، دهان و بینی به این بیماری مبتلا شوند.

یادمان باشد:

مهمترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا شستشوی دست ها با آب و صابون است.

پیشگیری از ابتلا به بیماری

- ♦ تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری در منزل بمانید.
- ♦ از سایر افراد حداقل یک متر فاصله بگیرید.
- ♦ از دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، مخصوصاً در اماکن عمومی بپرهیزید.

آنفلوآنزا
لطفاً جدی بگیرید



۲

♦ هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.

♦ دستمال مصرف شده را بلافاصله پس از مصرف به طرز صحیح دور بیندازید.

♦ دست های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید. (مخصوصاً بعد از عطسه و سرفه)

♦ هنگام احوال پرسی از دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن خودداری کنید.

♦ وسایلی را که مرتب در تماس با دست ها هستند، مثل گوشی تلفن، دستگیره درب و کنترل تلویزیون را به طور مرتب ضدعفونی کنید.

♦ پنجره ها را باز بگذارید تا تهویه مناسب منزل برقرار شود. از سجاده شخصی استفاده کنید.

♦ خواب کافی داشته باشید و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

♦ مصرف قند و استرس خود را کاهش دهید و مصرف ویتامین D و میوه و سبزیجات را افزایش دهید



۳