

## نکات مهم در پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا :

۱- سرماخوردگی و آنفلوآنزا یک بیماری ساده است اگر دچار علائم بیماری تنفسی (تب بالای ۳۸/۵ درجه ، سرفه ، گلودرد، آبریزش بینی، احساس خستگی و کوفتگی بدن ، سردرد، اسهال و استفراغ ) شدید به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید و تا وقتی که پزشک اجازه نداده از حضور در مکان های پر تجمع اکیدا خودداری و در منزل استراحت نمائید .

۲- در صورتی که علائم عفونت تنفسی مانند آبریزش بینی، گلودرد، آگزودای حلق، سرفه تا ۳ روز پس از درمان اولیه (تجویز آستامینوفن و توصیه به پاشویه تا کاهش تب ، تجویز آنتی بیوتیک مناسب در صورت نیاز) بهبود نیابد یا علائم بیماری تشدید یابد باید بیمار را فوراً به بیمارستان ارجاع دهید .

۴- علائم تشدید بیماری آنفلوآنزا عبارتند از: تداوم یا افزایش تب، تنگی نفس ، تنفس سریع یا اشکال در تنفس، درد قفسه سینه ، سیانوز، خلط رنگی یا خونی ، علائم و نشانه های رفتاری از جمله اختلال هوشیاری ، تشنج ، گیجی ، ضعف شدید یا فلج عضلات ، دهیدراتاسیون با علائم کاهش فعالیت بدنی ، بی حالی ، کاهش حجم ادرار

۵- کودکان، مادران باردار، سالمندان و افرادی که یکی از بیماریهای زمینه ای (آسم، دیابت، سرطان، چاقی شدید، تالاسمی، کم خونی داسی شکل، نارسایی کلیه، ناراحتی قلبی عروقی و...) دارند جزو گروههای آسیب پذیر ابتلا به بیماری آنفلوآنزای فصلی هستند بنابراین این روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری (خودمراقبتی) باید بیشتر از طرف این افراد رعایت گردد .

۴- فاصله بیش از یک متر را با بیمار حفظ کنید و از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دیگر بخصوص افراد دارای علائم بیماری تنفسی خودداری نمائید .

۵- از مالیدن دست آلوده به چشم ، دهان و بینی خودداری نمائید و دستها را با آب و صابون بطور صحیح و مکرر شستشو دهید .

۶- هنگام سرفه و عطسه ، دهان و بینی را با دستمال پوشانده و دستمال مصرف شده بلا فاصله بطور مناسب در ظرف زباله درب دار دفع و یا سوزانده شود .

۷- آب فراوان بنوشید و سیگار نکشید .

۸- برای کاهش تب در بیماری آنفلوآنزا هرگز از آسپرین استفاده نکنید .

مرکز بهداشت میانه- واحد پیشگیری و مراقبت بیماریها