



آموزش به بیمار

آنفلانزا



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری
واحد آموزشی سلامت

از مصرف غذاهای محرک و استعمال دخانیات و الکل پرهیز کنید.

از مایعات گرم بیشتر استفاده کنید.

در صورت ابتلا حداقل ۲۴ ساعت در منزل

استراحت کنید.

هنگام عطسه و سرفه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی پوشانده و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.

از حضور در محل های پر ازدحام خودداری کنید.

در نظر داشته باشید که آنتی بیوتیک ها مانند

پنی سیلین و آزیترامایسین در درمان بیماری های ویروسی مثل آنفلانزا موثر نیستند و مصرف آن ها فقط در صورت تجویز پزشک باید صورت گیرد. در غیر این صورت موجب مقاومت میکروب ها میشود.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



برای پیشگیری از ابتلا به آنفلانزا

چه اقداماتی انجام دهیم؟

موثرترین راه پیشگیری از ابتلا به آنفلانزا، واکسیناسیون و رعایت دستورالعمل های بهداشتی مثل شستن دست هاست. تزریق واکسن آنفلانزا به تمامی افراد بالای ۶ ماه توصیه میشود و در افراد مبتلا به بیماری های مزمن، سالمندان، بانوان باردار و پرسنل مراکز بهداشتی از اهمیت بیشتری برخوردار است.

بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلانزا قبل از شروع فصول سرد سال (اواخر شهریور و ابتدای مهر) میباشد.

درمان آنفلانزا چگونه است؟

در درمان آنفلانزا رعایت موارد زیر میتواند

موثر باشد:

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده سلامت خود را بازیابید



آنفلانزا چیست؟

آنفلانزا یک بیماری حاد ویروسی میباشد که توسط ویروس های آنفلانزا ایجاد میشود. این بیماری در تمام طول سال رخ میدهد اما بیشترین میزان ابتلا به این بیماری در فصول سرد سال میباشد. افراد در همه ی سنین ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

آنفلانزا چگونه شیوع پیدا میکند؟

این بیماری از طریق عطسه، سرفه، یا قطرات پخش شده در هوا هنگام صحبت کردن فرد مبتلا و انتقال آن به ریه سایر افراد ایجاد میشود. همچنین سطوح

آلوده به ویروس میتوانند در ایجاد بیماری نقش داشته باشند.

علائم آنفلانزا کدامند؟

بیشتر علائم آنفلانزا مشابه سرماخوردگی میباشد با این تفاوت که علائم آنفلانزا به صورت ناگهانی بروز میکند ولی علائم سرماخوردگی تدریجی میباشد. این علائم شامل موارد زیر میباشد:

- سردرد
- تب و لرز
- آبریزش و گرفتگی بینی
- گلو درد
- درد عضلانی
- ضعف و بی حالی
- سرفه خشک
- اسهال و استفراغ

چه افرادی در معرض خطر ابتلا به

آنفلانزا قرار دارند؟

- افراد مبتلا به بیماری های مزمن
- ناتوان باردار
- افراد ساکن مراکز نگهداری
- سالمندان بالای ۶۵ سال
- نوزادان و کودکان زیر ۵ سال

اکثر افراد مبتلا ممکن است از یک

روز قبل از بروز علائم تا ۵ الی ۷

روز بعد از ظهور علائم بیماری را

انتقال دهند.

