

پیام های بهداشتی

برای پیشگیری از بیماری آنفلوانزا چه باید کرد؟

- علائم بیماری آنفلوانزا تفاوت چندانی با بیماری کروناویروس (کووید-۱۹) ندارد و راههای پیشگیری آن ها نیز کاملاً مشابه است ؛
- دستهای خود را مرتب و به دفعات با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و حتماً پس از سرفه و عطسه و قبل از تهیه و صرف غذا بشوئید.
- از دست زدن به صورت خود (چشمها و بینی ...) پرهیز کنید.
- اگر مبتلا به سرماخوردگی / آنفلوانزا هستید حتماً در منزل استراحت کنید .
- استفاده از ماسک در تمامی تجمعات و اماکن عمومی الزامی است.
- در صورت خیس شدن ماسک بهر دلیل (عطسه ، سرفه ، تعریق ...) باید از ماسک جدید استفاده شود.
- ماسک استفاده شده در سطل زباله دردار انداخته شود.
- همیشه و همه جا از لیوان، قاشق و چنگال و ظروف غذای شخصی استفاده کنید.
- برای اعاده فریضه نماز استفاده از مهر ، تسبیح و جانماز و کتب ادعیه شخصی الزامی است.
- از دست زدن به صورت خود (چشمها و بینی ...) پرهیز کنید.
- هنگام سرفه و عطسه جلوی بینی و دهان خود را بگیرید تا از انتشار آلودگی جلوگیری شود و دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل آشغال دردار بیاندازید.
- در صورت نداشتن دستمال کاغذی ، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.
- حداقل ۱/۵ متر فاصله از سایرین را رعایت کنید.
- در صورت ابتلا به سرماخوردگی ، آنفلوانزا، کووید-۱۹ از حضور در اجتماعات (آموزشی ، تفریحی ، دورهمی خانوادگی ، فرهنگی ، ورزشی و...) پرهیز کنید.
- از مایعات گرم بیشتری استفاده کنید . (آب میوه طبیعی ، چای کمرنگ و آب گرم ...)

- سه علامت اصلی بیماری آنفلوآنزا عبارت است از : شروع ناگهانی بیماری با تب بیش از ۳۸ درجه _
گلو درد- سرفه
- آنفلوآنزای فصلی یا آنفلوآنزای معمولی انسانی، کووید-۱۹ بیماریهای مسری هستند و از فرد بیمار به سایر افراد منتقل می شود.
- بیماری آنفلوآنزا معمولاً در فصول سرد و بارانی اتفاق می افتد و به همین دلیل به آنفلوآنزای فصلی معروف است.
- ویروس ها عامل ایجاد کننده بیماری آنفلوآنزا و کووید-۱۹ هستند.
- انتشار بیماری آنفلوآنزا، کووید-۱۹ در مکان های سر بسته و عمومی مثل مدارس ، سربازخانه ها ، مراکز جمعی ، داخل اتوبوس و... که افراد با هم تماس نزدیکتری دارند ، بیشتر است.
- ذرات درشت تنفسی (قطرات تنفسی) که از طریق عطسه و سرفه به هوا پرتاب می شود ،مهم ترین راه انتقال بیماری آنفلوآنزای فصلی و کووید-۱۹ است.
- بیمار باید دارویی را که پزشک برایش تجویز کرده بطور کامل و طبق دستور مصرف کند.
- استراحت در منزل ، مصرف مایعات گرم ، پرهیز از حضور در اجتماعات ، تهویه مناسب هوا ، مصرف منظم داروها بهترین راه درمان بیماری است.
- برای پرهیز از بیماری آنفلوآنزای پرندگان ، از خرید پرندگان زنده خودداری کنید.