

آنفلوآنزا (و راه های پیشگیری از آن) بیماری



علائم بیماری آنفلوآنزا:

تب و لرز درد عضلانی در مفاصل ، سردرد ، خستگی ، سرفه تنگی نفس -
ناراحتی گلو - آب ریزش بینی یا گرفتگی بینی - تهوع - استفراغ - اسهال
در عده ای از بیماران به ویژه کودکان

بیماری آنفلوآنزا در ۹۸٪ موارد با استراحت در منزل نوشیدن مایعات به اندازه کافی و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می یابد .

در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد: کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس)
یا تنفس سریع - دردسینه - گیجی یا سرگیجه ناگهانی - استفراغ مداوم

راه های پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا

از دست دادن و روبوسی و در آغوش گرفتن
دیگران تا بهبودی کامل پرهیز نمایید .

از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها
و بینی و دهان خودداری نمایید .

مایعات فراوان و ویتامین ها به ویژه
ویتامین C و A مصرف نمایید .

از غذاهای مقوی ایمنی مانند هویج ، قارچ ، شلغم
کدو حلوائی ، کرفس ، فلفل دلمه ای ، کلم بروکلی
بیشتر استفاده نمایید .

هوای اتاق را در زمان نیاز با هوای
تازه جابجا نمایید .

سطوح و دستگیره ها را ضد عفونی نمایید .

هنگام سرفه یا عطسه ، بینی و دهان
خود را با دستمال کاغذی بپوشانید .

دستمال مصرف شده را فوری پس از
استفاده و به طور مناسب دفع کنید .

دستهای خود را به طور مداوم و صحیح
(حداقل به مدت ۳۰ ثانیه)
به خصوص بعد از سرفه و عطسه یا تماس با سطوح
آلوده با آب و صابون بشوید .

در صورت مشاهده علائم آنفلوآنزا
به پزشک مراجعه نمایید
(خصوصاً کسانی که دارای ضعف سیستم ایمنی
به هر دلیل می باشند) .

در صورت داشتن علائم ، تا زمان بهبودی کامل در منزل بمانید
و استراحت نمایید و رعایت فاصله مناسب (حداقل یک متر)
را با دیگر اعضای خانواده خود حفظ کنید .