



بیمارستان امام خمینی بناب

آنفلوانزا



تهیه کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۹۹

برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا بخوانید

بیشتر انواع ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند.
با آغاز فصل پاییز باید مراقب بیماری های شایع این فصل از جمله سرماخوردگی و آنفلوانزا باشید.
پیشگیری از این بیماری ها مهم ترین اقدام برای حفظ سلامتی در فصول سرد سال به شمار می رود.

دست های خود را بشویید.

بیشتر انواع ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. عطسه کردن در دست ها و سپس تماس با تلفن، کیبورد و ظروف آشپزخانه از راه های انتقال ویروس است. برای جلوگیری از این انتقال دست های خود را مرتب بشویید و یا از ضد عفونی کننده های دست که حاوی الکل هستند استفاده کنید.



جلوی عطسه و سرفه خود را با دست نگیرید.

در صورت احساس عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و سریع آن را دور بیندازید. اگر دستمال همراه خود ندارید در آستین خود عطسه و یا سرفه کنید.

صورت خود را لمس نکنید.

ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق چشم ها، بینی و دهان به بدن شما منتقل می شوند. لمس صورت یکی از راه های اصلی در انتقال ویروس است.

به طور منظم ورزش های هوازی (ایروبیک) انجام دهید.

ورزش های هوازی موجب افزایش ضربان قلب و پمپ کردن مقدار بیشتری خون، تنفس سریع تر و تسهیل انتقال اکسیژن از ریه ها به خون می شود. در نتیجه این اثرات، تعریق افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود. در نتیجه سلول های طبیعی از بین برنده ویروس افزایش می یابند.

از غذاهای حاوی فیتوکمیکال ها و آنتی اکسیدان ها استفاده کنید.

"فیتو" به معنی گیاه و "کمیکال" به معنی مواد شیمیایی است. ویتامین ها از جمله این مواد هستند، بنابراین روزانه از سبزیجات و میوه های سبز، قرمز و زرد استفاده کنید.

سیگار نکشید.

بر اساس مطالعات، در افراد سیگاری سرماخوردگی شدیدتر و دفعات آن بیشتر است. دود سیگار سیستم ایمنی را تضعیف می کند، موجب خشک شدن مخاط بینی و فلج شدن مژک ها می شود. مژک ها موهای ظریفی هستند که در غشاهای مخاطی بینی و ریه قرار دارند و با حرکت خود موجب خروج ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا از بدن می شوند. متخصصان معتقدند که کشیدن یک عدد سیگار می تواند این مژک ها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فلج کند.

استراحت کنید.

استراحت سیستم ایمنی را تقویت می کند. بدین صورت که با استراحت اینترلوکین ها (اجزای سیستم ایمنی که در مقابل ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا عمل می کنند) در جریان خون افزایش می یابند.

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث

علائم	سرماخوردگی	آنفلوانزا
تب	به ندرت	بالا (میتواند ۳ تا ۴ روز ادامه پیدا کند)
سردرد	به ندرت	شدید
بدن درد	خفیف	معمولا شدید
احساس خستگی و ضعف	ضعیف	شدید
گرفتگی بینی	رایج	گاهی اوقات
عطسه	رایج	گاهی اوقات
گلودرد	رایج	رایج
سرفه	خفیف تا متوسط	رایج، می تواند شدید شود

وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

مرکز ملی کنترل و پیشگیری از بیماری ها

گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حاد تنفسی

به طور مکرر دست های مان را بشوییم.

هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانیم.

هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.

هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.

هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.

هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.