

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری آنفلوآنزا

چگونه از خود محافظت کنیم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آنفلوآنزا چیست؟

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که به شدت واگیردار می باشد

عامل بیماری یک نوع ویروس می باشد که می تواند انسان را بیمار کند
ویروس عامل بیماری به راحتی از فرد بیمار به انسان سالم منتقل میشود

علائم بیماری

گلودرد

تب

آبریزش از بینی

احساس گرفتگی بینی

درد عضلانی

در بعضی موارد اسهال و استفراغ

در برخی مواردی بیماری شدید تنفسی و مرگ

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راه های سرایت بیماری

فرد مبتلا می تواند از یک روز قبل از بروز علائم تا هفت روز بعد بیماری را به دیگران انتقال دهد
ویروس عامل بیماری بوسیله ترشحات تنفسی بیماران از طریق سرفه و عطسه در محیط پخش شده و

از راه های ذیل به افراد سالم منتقل می شود
استنشاق هوای آلوده به ترشحات تنفسی بیماران
دست دادن در آغوش گرفتن و روبوسی با بیمار
تماس با اشیاء آلوده به ترشحات تنفسی بیمار مانند دستمال و سطوح



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چگونه از ابتلا به بیماری پیشگیری کنیم

از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنیم حداقل فاصله ۱ متر هنگام احوالپرسی از دست دادن در آغوش گرفتن و روبوسی خودداری کنیم

اگر در خود علائم آنفلوانزا دیدیم. در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و تماس با دیگران پرهیزیم

هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم دستمال آلوده شده را بلافاصله پس از استفاده بطور مناسب دفع کنیم درون کیسه نایلونی قرار داده و گره بزنیم و در سطل زباله بیاندازیم از مالیدن و تماس دست آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم دست ها را بطور منظم در طی روز با آب و صابون حداقل بمدت ۳۰ ثانیه بشوئیم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان

استراحت در منزل

مصرف مواد غذایی مناسب، مایعات فراوان میوه و سبزی
مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشتی و درمانی در صورت عدم بهبودی و یا
بدتر شدن علایم بیماری

هشدار

از مصرف آسپرین در کودکان اکیدا خودداری شود

برای پیشگیری شما چه کار هایی انجام می دهید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های **رایگان** بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

