

تعریف:

آنفلوآنزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفس است که معمولاً خود محدود شونده می باشد و نشانه های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبودی می یابد ولی در موارد همه گیری، عوارض و مرگ و میر بیشتری دارد.

علائم:

علائم آنفلوآنزا شامل: تب، لرز، سرفه، گلو درد، سردرد، دردهای عضلانی، خستگی و در مواردی حالت تهوع، استفراغ یا اسهال.

راه انتقال:

ویروس از طریق تماس مستقیم با فرد آلوده (از طریق عطسه، سرفه و صحبت کردن از فاصله نزدیک) و تماس غیر مستقیم (از طریق دست و سطوح آلوده) منتشر می شود.

دوره کمون (نهفته) بیماری:

این مدت کوتاه بوده و معمولاً بین ۱ تا ۳ روز است که می تواند تا ۷ روز هم باشد. به همین دلیل افراد بایستی تا ۷ روز منتظر پیدایش بیماری باشند.

دوره واگیری:

دفع ویروس از یک روز قبل از شروع علائم تا یک هفته بعد از آن (در کودکان حتی تا ده روز) ادامه خواهد داشت و احتمال سرایت بیماری وجود دارد.

گروه های پرخطر:

- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن مانند بیماران مزمن قلبی-عروقی، ریوی، کلیوی، دیابت و بیماران دارای سیستم ایمنی تضعیف شده مانند مبتلایان به ایدز و مصرف کنندگان داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی
- سن زیر ۵ سال و سن بالای ۶۵ سال
- کودکان تحت درمان با آسپرین (۶ ماهه تا ۱۸ ساله)

رعایت نکات زیر در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا ضروری می باشد:

- (۱) شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون.
- (۲) رعایت آداب بهداشتی تنفسی (پوشاندن جلوی دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه، استفاده از دستمال کاغذی، دفع بهداشتی دستمال های مصرف شده).
- (۳) استفاده از ماسک طبی یا جراحی معمولی در هنگام بیماری و یا تماس با افراد بیمار.
- (۴) به حداقل رساندن تماس افراد بیمار با دیگران.
- (۵) پرهیز از حضور در اماکن تجمعی و شلوغ در موقع بیماری
- (۶) رعایت فاصله ۱ تا ۲ متر از فرد بیمار.
- (۷) عدم استفاده از وسایل شخصی یکدیگر
- (۸) عدم دست دادن، روبوسی کردن و یا در آغوش گرفتن.
- (۹) تغذیه مناسب و مقوی.
- (۱۰) مراجعه به موقع به پزشک.
- (۱۱) سعی شود در مساجد از مهر و جانماز شخصی استفاده شود.
- (۱۲) در صورتی که دانش آموز دچار بیماری شود، نباید در مدرسه حاضر شود.
- (۱۳) جهت اطمینان خاطر بیشتر، در صورت داشتن هر یک از این علائم زیر از ورود به محیط آموزشی و محیط کار خودداری شود:

- احساس گرما یا تب
- صورت برافروخته
- تعریق یا لرز

توجه: عطسه، سرفه، آبریزش از بینی بدون یکی از علائم فوق مانع ورود به مکان آموزشی نمی شود.

- (۱۴) در صورت تب بالا، تنگی نفس، درد قفسه سینه و حال عمومی بد، به پزشک مراجعه شود.
- (۱۵) دانشجو، مدرسین و کارکنان در صورت ابتلا به بیماری باید تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب از حضور در کلاس درس خودداری نموده و به استراحت پردازند.