آنفولانزای فصلی (Flu)
جلوگیری از عفونت و برگه اطلاعاتی مراقبت برای بیماران و مراقبان

آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا که عموما آن را با نام flu(همان آنفولانزا) میشناسند، یک عفونت ویروسی حاد است که به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل میشود. دو نوع اصلی آنفولانزا وجود دارد. نوع A و نوع B و میتواند همه ی افراد از همه رده های سنی را درگیر کند.

نشانه های آنفولانزا پیست؟

برخی افراد ممکن است نشانه های خفیفی داشته باشند، درحالی که دیگران نشانه های شدیدتری دارند مخصوصا اگر شرایط سلامتی اساسی داشته باشند مانند افرادی که مشکلات ریوی مانند آسم یا مشکلات سیستم ایمینی دارند.

نشانه های معمول:

- تب و لرز
- سرفه، گلو درد، آب ریزش بینی
- درد عضله ها، درد مفاصل، سردرد، خستگی
- حالت تهوع، اسهال و استفراغ (در کودکان بیشتر از بزرگسالان شایع است)

چطور منتقل میشود؟

آنفولانزا معمولا توسط قطرات کوچکی که فرد آلوده حین عطسه یا سرفه تولید میکند منتقل میشود. این بیماری همچنین میتواند از تماس با سطوحی که این قطرات روی آن افتاده انتقال پیدا کند.

افراد بالغ مبتلا به این بیماری میتوانند یک روز قبل از ظهور علائم تا 5-7 روز بعد از ظهور آن ناقل بیماری باشند، درحالی که افراد جوان و افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند ممکن است برای مدت طولانی تری ناقل باشند.

چطور میتوانم از انتقال آنفولانزا به دیگران جلوگیری کنم؟

- ✓ در زمان سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید و سپس آنها را مستقیما به سطل زباله بیاندازید.
- ✓ پس از عطسه و سرفه دست های خود را اگرچه که به ظاهر تمیز است با آب و صابون، ژل الکلی و دستمال تمیز کنید.

درصورتی که در بیمارستان تشخیص برای شما آنفولانزا باشد چه چیزی رخ میدهد؟

- ✓ احتمالا برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران به اتاق یک نفره برده میشوید.
- ✓ درصورتی که گلوی شما عفونت کرده میبایست در دستمالهای یک بار مصرف سرفه یا عطسه کنید و سپس آنها را مستقیما به سطل زباله بیاندازید.
- ✓ پس از عطسه و سرفه دست های خود را اگرچه که به ظاهر تمیز است با آب و صابون، ژل الکلی و دستمال تمیز کنید.
- ✓ کارکنان بخش سلامت پیشبند، دستکش و احتمالا ماسک های یک بار مصرف زرد میپوشند. ممکن است از شما خواسته شود تا برای جلوگری از انتقال آنفولانزا به دیگران زمان انتقال به بخش یا دپارتمان ماسک بپوشید.
- ✓ کارکنان بخش سلامت به شما خواهند گفت چه زمانی دیگر به این مراقبت های احتیاطی نیازی نیست. معمولا این زمانی رخ میدهد که علائم برای 24 ساعت به ثبات رسیده اند و نشانه های واضحی از بهبود در شما نمایان است.

ملاقات کنندگان ها چطور؟ آیا دوستان و خانواده ام در خطر هستند؟

ما از شما خواهش خواهیم کرد هر بار بیشتر از دو ملاقات کننده نداشته باشید. ملاقات کنندگان درصورتی که علائم آنفولانزا دارند نمیبایست به ملاقات شما بیایند. اگر مراقبت کنندگان در نگهداری از شما کمک میکنند، میبایست با پرسنل پرستاری صحبت کنند تا بدانند آیا میبایست پیشبند، دستکش و ماسک های یک بار مصرف استفاده کنند یا خیر.

جهت کسب اطلاعات بیشتر لطفا با پرستاری که از شما مراقبت میکند صحبت کنید