

## آنفلوانزا :

بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با تب ، سردرد ، درد عضلانی ، عرق ، آبریزش بینی ، گلودرد و سرفه ظاهر میشود.

سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه دارد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از 2-7 روز خود به خود بهبود پیدا می کند.

## عامل بیماری:

ویروس آنفلونزای نوع A و B

## مخزن بیماری:

انسان مخزن اولیه ویروسهای آنفلونزای انسانی است.

حیوانات پستاندار مثل خوک و پرندگان احتمالاً بعنوان مخازن گونه های ویروسی جدید برای انسان عمل می کنند.

## علائم و نشانه های بیماری آنفلوانزا:

- شروع ناگهانی تب بیش از 38/5 درجه
- سرفه خشک.
- درد عضلانی و سردرد.
- ناراحتی گلو.
- گرفتگی و آبریزش بینی.
- تهوع، اسهال همراه علائم بالا، بیشتر در کودکان.

## دوره نهفتگی:

این مدت کوتاه و معمولاً بین 1 تا 3 روز است.

## دوره واگیری :

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین 3-5 روز بعد از بروز نشانه های بالینی بیماری و در کودکان تا 7 روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

## دوره واگیری :

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین 3-5 روز بعد از بروز نشانه های بالینی بیماری و در کودکان تا 7 روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

### راه های انتشار بیماری:

از طریق تماس با پرندگان و حیوانات مخزن مانند خوک

انتقال از انسان به انسان از طریق ریز قطره های تنفسی (سرفه و عطسه)

در صورت تماس فرد با اشیاء آلوده به ویروس و تماس دست آلوده با دهان و بینی

### پیشگیری از آنفلوانزا و بیماریهای تنفسی:

- رعایت اصول بهداشت فردی
- اجتناب از حضور در تجمعات در فصل بیماری به خصوص در زمانی که دچار استرس و خستگی زیاد هستید.
- اجتناب از تماس مستقیم با افراد بیمار
- اجتناب از دست زدن به بینی، چشم ها و دهان قبل از شستشوی دست ها
- اجتناب از نشستن و ایستادن نزدیک افرادی که سرفه و عطسه می کنند.
- اجتناب از روبوسی، دست دادن و بغل کردن افرادی که سرفه و عطسه دارند.
- شستشوی دست ها پس از تماس با افراد آلوده
- عدم استفاده از وسایل و لوازم مشترک با بیماران آلوده
- تعویض مسواک پس از بهبودی
- اجتناب از استرس های روحی روانی
- به حداقل رساندن تماس با نوزادان
- استفاده از ماسک و یا دستمال هنگام بیماری
- تمیز کردن و ضد عفونی منظم سطوح به وسیله آب و صابون