

## بیماری آنفلوانزا :

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با تب، سرفه، گلودرد، درد عضلانی بروز می کند و اهمیت آن در سرعت انتشار، وسعت و تعداد مبتلایان می باشد.

### علائم بیماری :

علائم آن شبیه سرماخوردگی است که با تب بالا، ناراحتی گلو، سرفه، کوفتگی و درد در بدن، سردرد و خستگی همراه است. در بعضی افراد تهوع و استفراغ هم وجود دارد. شروع بیماری ناگهانی است و علائم ممکن است تا یک هفته ادامه داشته باشد.



از تماس غیر ضروری با افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند خودداری نمایید.

### راههای انتقال بیماری :

ویروس آنفلوانزا از طریق ترشحات و قطرات تنفسی بهنگام سرفه و عطسه کردن شخص بیمار در هوا پراکنده شده و سبب انتقال بیماری به دیگران می شود. تماس دست با سطوح و اشیاء آلوده به ویروس نیز می تواند باعث انتقال بیماری گردد.

### دوره نهفتگی :

از زمانی که ویروس عامل بیماری آنفلوانزا وارد بدن می شود تا زمان بروز علائم بیماری در افراد مختلف متفاوت است و معمولاً ۳ - ۷ روز می باشد. دفع ویروس و انتشار بیماری تا ۷ روز پس از شروع بیماری ادامه خواهد داشت .

### راههای پیشگیری :

بیماری آنفلوانزا از راه تماس، سرفه و عطسه منتقل می شود. بنابراین با رعایت نکات زیر می توان تا حد زیادی از انتقال بیماری جلوگیری کرد:

- ۱ - هنگام سرفه و عطسه کردن با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.
- ۲ - در صورت بروز علائم بیماری تا بهبودی کامل در منزل استراحت نمایید و برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران در مدرسه، محل کار و اجتماع حاضر نشوید.
- ۳ - بطور مرتب دستهایتان را با آب و صابون بشویید.



# در باره آنفلوآنزا بیشتر بدانیم



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

معاونت بهداشتی استان

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریها

در صورتی که علائم بیماری  
آنفلوآنزا را دارید بپزشک خود  
ویانزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی  
تماس حاصل نمایید.



۴ - در صورت بروز علائم بیماری مراجعه به  
نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی، استراحت در منزل  
و نوشیدن مایعات گرم، کمک به بهبودی شما خواهد  
کرد.



۵ - تا یک هفته از تماس با افراد آلوده (دست دادن -  
روبوسی) بویژه مسافرینی که از مناطق آلوده خارج  
از کشور بازگشته اند خودداری نمایند.