

گسترش آنفولانزای H1N1 در سرتاسر جهان

پیشگیری آسان، ابتلاء خطرناک



ضمیمه خبری نشریه تخصصی سازمان بهزیستی کشور
Welfare Organization of Tehran Province

دانش لازمه پیشگیری است

آنفلوآنزای H1N1 با شتابی هر چه بیشتر در جهان در حال اپیدمی شدن است گرچه این بیماری برای بار اول از آمریکا و اروپا شیوع پیدا کرده است، اما در حال حاضر روز به روز در حال گسترش است تا جایی که از مرزها و قاره ها عبور کرده و همه جهان را درگیر کرده است. این ویروس با وجود تمام تدابیر و آموزش های لازم از سوی مجامع جهانی به طور عام و جمهوری اسلامی به طور خاص، اما همچنان تهدیدی جدی برای جامعه محسوب می شود تا جایی که سازمان بهداشت جهانی ناچار شد برای اولین بار در چهل سال اخیر بیماری آنفلوآنزا را به عنوان پاندمی معرفی کرده و زنگ خطر همه گیر شدن این بیماری را به صدا در آورد.

شرط اعلام پاندمی این است که یک بیماری بتواند در کشوری دیگر به طور خودکار توسعه یابد و ویروس نوع A از این گونه است. در حال حاضر ۹۰ کشور جهان و ۷ کشور همسایه ایران و همچنین کشور ما مبتلایان به این بیماری را گزارش کرده اند. با این وجود همان طور که در اخبار علمی و رسانه ها نیز منتشر شده است علی رغم مشخص بودن راه های انتقال و پیشگیری آن، اما هیچ کس در امان نبوده و تنها می توان با پیشگیری اصولی مانع رشد و گسترش آن شد.

از میان افراد در معرض ابتلا چهار گروه در معرض خطر جدی قرار دارند دسته اول کودکان تا شش سال، دسته دوم زنان باردار، گروه سوم سالمندان و آخرین دسته بیماران قلبی و ریوی... این ویروس برای افراد مزبور در صورت عدم اصول پیشگیری و درمان به موقع می تواند مرگ آفرین باشد.

با توجه به موارد بالا و اهمیت موضوع انجام اقدام جدی از سوی سازمان بهزیستی به عنوان نهادی که جامعه هدف گسترده ای را تحت پوشش خود دارد از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که این سازمان با وجود مراکز زیاد مهدهای کودک و سرای سالمندان، جزو موارد گروه در معرض خطر برای ابتلا به آنفلوآنزا محسوب می شود، زیرا در صورت عدم کنترل شیوع ویروس در این مراکز می تواند به سرعت تسری یابد.

علاوه بر موارد فوق اشاره به این نکته لازم و ضروری است که در میان گروه هدف بهزیستی افراد دارای بیماری های خاص نیز وجود دارند که در معرض جدی ابتلا به این بیماری قرار دارند که ابتلا برای آنها نیز بسیار خطرناک است.

از این رو آموزش و پیشگیری در تمام سطوح امری غیر قابل اجتناب است. همین بس که با شیوع این بیماری در مراکز تحت پوشش سازمان که زندگی در آنها به صورت گروهی جریان دارد کشورمان با یک معضل بزرگ روبرو خواهد شد که جبران آن به سادگی امکان پذیر نیست. در اهمیت موضوع باید یادآور شد پیش از ورود این بیماری به مرحله دوم تعدادی از هموطنانمان در سراسر ایران جان خود را از دست داده اند.

سازمان بهزیستی استان تهران از روزهای نخستین انتشار این ویروس تدابیر لازم را با اولویت قرار دادن اصل آموزش و پیشگیری در دستور کار خود قرار داد. که از آن جمله می توان به برگزاری دوره های آموزشی متعدد، تهیه و توزیع تراکت و بروشور و پوستر و... اشاره کرد. ویژه نامه حاضر نیز در همین راستا تلاش دارد تا با معرفی این ویروس و راه های پیشگیری، درمان و مراقبت آن علاوه بر جامعه هدف خود، مدیران و مسئولان و خانواده های آنها را نیز هر چه بیشتر در جریان امور قرار دهد.

بدیهی است در مبارزه با این ویروس نوظهور آشنایی و آگاهی از این بیماری فرصت بیشتری به ما در حفظ سلامتی فردی، خانوادگی و اجتماعی خواهد داد و باید بدانیم شرط لازم پیشگیری، دانستن و عمل کردن به دانستنی هاست و به همین دلیل با هم از این بیماری می خوانیم تا سالم، مطمئن و شاد زندگی کنیم.

ظاهر رستمی

مدیرکل سازمان بهزیستی استان تهران

اقدامات بهیستی در یک نگاه

۹- با عنایت به گروه هدف مهدهای کودک که کودکان خردسال هستند، کلیه آموزش دیدگان مهد ها موظف به برگزاری جلسات آموزشی برای والدین شدند.

۱۰- گروه های CBO در شهرستان های تابعه جهت آگاه سازی مردم محله ها اقدام به پخش بروشور پمفلت در مناطق مختلف نمودند.

۱۱- الزام کلیه مراکز تحت پوشش بهیستی به رعایت اصول کامل بهداشتی و اعلام بیماران مشکوک به دبیرخانه استانی آنفلونزا

۱۲- پیگیری مراکز خصوصی پیشگیری در زمینه اطلاع رسانی به خانواده ها و افراد در معرض خطر

۱۳- با شروع طرح آمبلیوبی در مهد های کودک جهت جلوگیری از بیماری نکاتی شامل:

* کنترل درجه حرارت بدن کودکان بدن مراجعه کننده که در صورت بالاتر بودن از ۳۷/۸ درجه سانتیگراد از پذیرش کودکان خودداری گردد و غربالگری چشمی آن ها پس از بهبودی به نزدیکترین پایگاه دائمی صورت پذیرد.

* سوال از والدین در خصوص علائم عفونت تنفسی فوقانی

* مراجعین به صورت جداگانه و به نوبت در فضای داخلی مهد کودک پذیرفته شوند.

* از فرصت پیش آمده برای آموزش پیشگیری از آنفلونزا استفاده گردید.

۱۴- اعلام نفوذ واکسیناسیون برای گروه های پر خطر شامل سالمندان، معلولین ذهنی و جسمی، مهد های کودک دولتی و همچنین پرسنلی که مستقیماً با افراد فوق سرو کار دارند.

۱۵- تلاش جهت تامین بخشی از واکسن ها از طریق کمیته کشوری آنفلونزا و تزریق این واکسن ها تا پایان هفته اول آذرماه

۱۶- تزریق تعداد ۵۲۲۸ نفر مقیم مراکز شبانه روزی، کم توانان ذهنی و سالمندان و مهد های کودک، حرفه آموزی روزانه، روزانه توانبخشی، شبه خانواده و بازپروری تحت پوشش بهیستی

۱۷- ملزم نمودن به تهیه واکسن آنفلونزای فصلی و تزریق آن به گروه های هدف در سه حوزه تخصصی (توانبخشی، امور اجتماعی، پیشگیری)

۱۸- ارسال عملکردهای انجام شده به کمیته کشوری آنفلونزا به صورت کتبی در تاریخ ۸۸/۸/۱۱

۱۹- ضمناً در جهت پیگیری موضوع نسبت به تهیه و خرید ۱۵ هزار واکسن جهت مصرف سازمان اقدامات لازم صورت گرفته است.

۲۰- هزینه های آگاه سازی، پیگیری و خرید واکسن که تال کنون انجام شده بالغ بر ۱۲۰ میلیون تومان می باشد.

لازم به ذکر است بهیستی استانی تهران اقدامات جدیدی را در دستورالعمل کاری خود دارد که در آینده اطلاع رسانی خواهد شد.

سازمان بهیستی استان تهران با تحت پوشش قرار دادن گروه های مختلف جامعه که به نوعی در تعریف وظایف این سازمان است تلاش ویژه ای را در راستای آموزش و پیشگیری از آنفلونزای نوع A انجام داده است که به برخی از موارد آن به صورت خلاصه اشاره خواهد شد

۱- دعوت از مسئولین وزارت بهداشت جهت آموزش و نیز تشریح وضعیت کل کشور نسبت به بیماری و سیر آن در فصل پاییز برای کلیه روسای مراکز گروه های هدف بهیستی استان تهران

۲- برگزاری جلسه توجیهی در خصوص شیوع حاد بیماری در فصل پاییز، خطرات و نیز آمادگی معاونت های تخصصی جهت رویارویی با آن در جلسه شورای معاونین در اوایل شهریور

۳- برگزاری کارگاه آموزشی در زمینه آشنایی با آنفلونزا و افزایش شیوع آن در فصل پاییز دز سالن آملی تئاتر بهیستی استان تهران جهت گروه های هدف هر سه حوزه بهیستی برای ۳۵۰ نفر ساعت شامل مسئولین مراکز شبانه روزی و روزانه مانند مهد های کودک، مراکز معلولین جسمی و حرکتی، سالمندان، بیماران روانی مزمین در تاریخ ۸۸/۶/۱۷

۴- برگزاری کارگاه آموزشی جهت مسئولین کلیه مراکز درمان و باز توانی اعتیاد دولتی و غیر دولتی و همچنین پرسنل شاغل در مراکز کاهش آسیب و سرپناه برای ۲۴۰ نفر ساعت در تاریخ ۸۸/۶/۲۳

۵- برگزاری کارگاه آموزشی مشابه در ۱۳ شهرستان تحت پوشش بهیستی استان تهران.

لازم به ذکر است آموزش شهرستان ها در چند سطح صورت پذیرفته شامل:

گروه های مردم نهاد فعال در سطح شهرستان، همیاران سلامت روان، مسئولین فنی کمپ های ترک اعتیاد، پرسنل شاغل در مراکز شبانه روزی تحت پوشش و آموزش به مدیران مهد های کودک

آموزش ها هم به صورت چهره به چهره و هم با توزیع تراکت، پوستر و بروشور انجام پذیرفته است.

۷- تهیه پوستر های آموزشی به تعداد ۱۰۰۰۰ تیراژ و توزیع آن در جلسات آموزشی استان تهران جهت استفاده و نصب آن در کلیه:

* مراکز شبانه روزی، روزانه

* مراکز ستادی، مهد های کودک

* مراکز ترک اعتیاد

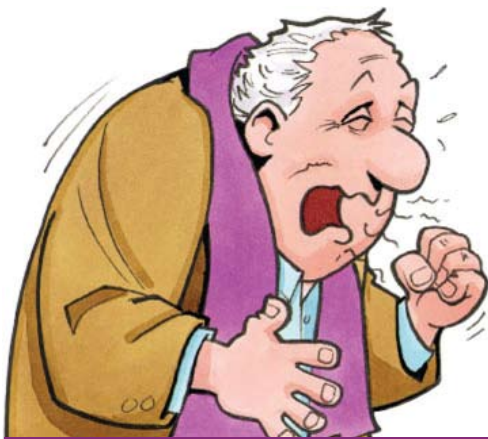
* مراکز کاهش آسیب و سرپناه شبانه

* کلیه متقاضیان استفاده از پوستر

* ضمناً اکثر شهرستان های تابعه خود نسبت به تهیه بروشور و تراکت اقدام نمودند.

۸- آمادگی دبیرخانه کمیته استانی آنفلونزا جهت تامین پوسترهای مورد نیاز درخواستی، آموزش و پاسخگویی به سوالات در این زمینه

مراقبت از دیگران



مدت بیماری

بر اساس داده های علمی، شخص یک روز پس از ابتلا به این ویروس دچار علائم می شود یعنی این ویروس پس از ابتلا به شخص در روز اول هیچ گونه علائمی ندارد و اصطلاحاً دوره نهفته آن یک روز است اما دوره بیماری در افراد با مکانیزم دفاعی نرمال و طبیعی ۷ روز است. ولی این دوره در کودکان، افراد مسن و خانم های باردار و افراد با بیماری های دیگر متفاوت و طولانی تر می باشد. بنابراین طی این مدت (۷ روز) شخص بیمار منبع انتقال بیماری به افراد دیگر نیز است.

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده تان می توانید به محل کار و تحصیل خود بروید اما شرایط خود را کنترل نمایید و مسئول محیط کار را از موضوع مطلع نمایید زیرا به محض بروز علائم در شما می بایست در منزل استراحت نمایید. ۴ گروه افراد پرخطر ذکر شده در صورت اجبار به زندگی در کنار بیمار نیازمند درمان جهت پیشگیری از بیماری می باشد و اگر شما در این ۴ گروه نیستید نیاز به درمانی جز مراقبت های ذکر شده ندارید. (کودکان زیر ۵ سال، سالمندان، افراد با بیماری زمینه ای و خانم های باردار) در خصوص ظروف و وسایلی که بوسیله شخص بیمار مورد استفاده قرار می گیرند تاکید شده شستن آن با آب گرم و مواد ضد عفونی کننده موجب نابودی ویروس می شود و استفاده از آن برای دیگر افراد خانواده منعی ندارد. مانند (بشقاب، سینی، قاشق) البته این مجزا از وسایل شخصی چون شانه، مسواک، لباس و ... است. نکته مهم احترام و توجه ویژه به بیمار در این شرایط بسیار مهم است. هرگز تصور نکنید که این بیماری بسیار خطرناک و صعب العلاج یا لاعلاج است. این ویروس همانند همه ویروس های سرماخوردگی است اما با تفاوت های اندک و ناشناخته که ما را مجاب به رعایت نکات جدید می نماید تا چیز مهمی را از دست ندهیم. بنابراین حتماً باید به سالمندان و کودکان که به محدودیت در معاشرت و احترام حساس می باشد و حتی ممکن است کمی ناراحت و دلگیر شوند شرایط بیماری شان را توضیح دهیم که بدانند بقای سلامتی و شادابی ایشان و اطرافیان نیازمند یک هفته فراغت و دوری از تملیلات و علائق گذشته است. با پزشک معالج یا خانوادگی و یا مرکز درمانی همواره در تماس باشید و همه روزه آنان را از شرایط بیمار خود مطلع نمایید تا در شرایط بحرانی بیمار را به بیمارستان منتقل کنید.

گفتنی است این ویروس در خارج از بدن به مدت ۲ تا ۸ ساعت زنده می ماند. اما گرمای محیط ۷۵ تا ۱۰۰ درجه سانتیگراد مواد ضد عفونی کننده هیدروژن پروکساید، بتادین و الکل آنرا به راحتی نابود می کنند.

نشانه ها



مطابق با مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها (CDC) علائم آنفلونزای نوع A سال ۲۰۰۹ با ویروس H1N1، در کل شباهت با علائم سایر سویه های آنفلونزا و شبه آنفلونزا دارد. علائم این بیماری مشابه آنفلونزای فصلی همانند تب، سرفه، گلودرد، آب ریزش بینی، کوفتگی و درد بدن، سردرد، لرز و خستگی و در موارد مشخص اسهال، تهوع و استفراغ می باشد و در مواردی ممکن است این بیماری ویروسی پیشرفت نموده و ایجاد عفونت های شدید ریوی، گوش و سینوسی نماید.

چه علائمی در کودکان و بزرگسالان بسیار جدی است و باید به مرکز درمانی منتقل شوند؟

بیشتر مبتلایان به غیر از ۴ گروه در خطر (کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۴ سال، خانم های باردار و افراد با بیماری زمینه ای) با استراحت در منزل و دوری در تماس با افراد و استفاده از داروهای ضد ویروس به راحتی درمان می شود. اما اگر علائم زیر در کودکان بروز نمود حتماً نیازمند انتقال به بیمارستان می باشند.

- ۱- تنفس سریع و غیر عادی (تنفس نفس زدن)
- ۲- تغییر رنگ پوست به آبی یا خاکستری مخصوص در لب ها
- ۳- بی اشتها یا شدید
- ۴- تهوع و استفراغ مقاوم و مداوم
- ۵- عدم هوشیاری، تشنج و بی توجهی به محیط
- ۶- بی قراری و اضطراب شدید
- ۷- تب بالا و سرفه مقاوم
- ۸- اسهال به همراه علائم فوق

و در بزرگسالان

- ۱- تنفس کوتاه که به سختی انجام می شود.
- ۲- احساس درد و فشار در قفسه سینه و شکم
- ۳- سرگیجه ناگهانی و استفراغ شدید و مداوم و اسهال
- ۴- کاهش سطح هوشیاری
- ۵- تب و سرفه شدید

با توجه به اینکه علائم ذکر شده تنها منحصر به آنفلونزای نوع A نیست، گرفتن شرح حال کامل از بیمار ضروری است. همچنین تشخیص قطعی این نوع از آنفلونزا نیاز به تست های آزمایشگاهی مربوط به نمونه های تنفسی از قبیل نمونه های تهیه شده از بینی و گلو دارد. علائم بیماری در برخی حیوانات شامل تب، عطسه، سرفه، مشکلات در تنفس و کاهش اشتها می باشد و در تعدادی از موارد منجر به سقط جنین در حیوان نیز شده است. مرگ و میر ناشی از آنفلونزای نوع A در برخی حیوانات پایین و حدود ۱-۴ می باشد. این ویروس سبب کاهش وزن و رشد حیوان و بنابراین ضرر اقتصادی به دامدار می شود.



ویروس H1N1 چیست؟

و مرغان و انسان ها، دانشمندان آنرا یک آنفلوآنزای ویروسی چهارگانه نام نهاده اند. قدرت بیماری زایی این ویروس ۳ برابر ویروس آنفلوآنزای معمولی بوده و بیشترین شیوع آن در فصل سرد است. انتقال آن از انسان به انسان است (نه حیوان به انسان) معمولاً قسمت فوقانی سیستم تنفسی را درگیر می نماید و تنها در ۱ تا ۲ درصد می تواند منجر به مرگ شود که دلایل آن ذکر خواهد شد.



گروه مبتلایان

همانند جراحی وسیع، شیمی درمانی مکانیزم دفاعی سیستم ایمنی بدن آنان در شرایط مساعدی نیست. در عین حال وجود آنتی بادی ضد این ویروس در بدن افراد میانسال، جوان و سالم و حتی در یک سوم از افراد مسن بالای ۶۰ سال بدن آنها را در مقابل این ویروس محافظت می نماید. بنابراین لازم است بدنم بسیاری از افراد در ابتدای به این بیماری نیازی به درمان ویژه به استثناء استراحت و اقامت ۷ روزه در منزل و استفاده از داروهای معمولی جهت تسکین درد و علائم به اقدامی دیگر نیاز ندارند. زیرا مکانیزم دفاعی مناسب بدن ویروس را سرکوب و نابود می کند.

درمان

مبتلا به درجات متوسط و خفیف از شدت بیماری، استراحت، مصرف مایعات فراوان، اقدامات درمانی، حمایتی و درمانی با مسکن های تجویز شده از سوی پزشک کافی است. استفاده از آنتی بیوتیک ها هر چند تاثیری علیه این ویروس ندارد ولی به پیش گیری از پنومونی باکتریایی و سایر عفونت های ثانویه کمک می کند. داروهای آنتی ویرال در انسان مبتلا به تخفیف بیماری و بهبود سریع تر آن کمک می کند. درمان بهتر است طی دو روز از شروع علائم انجام شود. در کنار داروهای ضد ویروس، درمان علامتی - حمایتی در منزل و یا در بیمارستان شامل جایگزینی کردن مایعات از دست رفته و کنترل تب، انجام می شود.



آنفلوآنزای H1N1 در ایران

از استان مرکزی هم خبر می رسد که دو نفر بر اثر ابتلا به آنفلوآنزای نوع A در این استان کشته شده اند. تعداد مبتلایان این بیماری در استان مرکزی تا کنون ۴۱ نفر اعلام شده است. در کاشان نیز به دنبال ابتلای دانش آموزان ۵۰ مدرسه به آنفلوآنزای نوع A، تمامی ۲۵۰ مدرسه این شهر به مدت یک هفته تعطیل شد. دکتر محمد مهدی گویا مدیر کل روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تعداد مبتلایان به این بیماری را در سطح ایران ۱۶۳۸ نفر اعلام کرده است. طبق گفته محمد مهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت و درمان ایران، تا کنون ۲۲ نفر در ایران بر اثر ابتلا به آنفلوآنزای نوع A فوت شده اند. هیأت دولت ایران چندی قبل ۲۰ میلیارد تومان اعتبار برای تهیه واکسن آنفلوآنزای نوع A اختصاص داده بود. البته در این زمینه سایر استان ها نیز گزارشی از افراد مبتلا و اقدامات پیشگیرانه و درمانی ارائه داده اند.

راه های انتقال

شهری می باشد که همواره در حال انجام است. اگرچه اثبات این ادعا بر اساس موفقیت درمانی و سلامت آب های نوشیدنی در درمان آنفلوآنزای مرعی (H5N1) می باشد. اما تاکنون گزارشی از انتقال بیماری از آب هایی که کلر زنی شده اند نداشته ایم. - آیا استخر و چشمه های معدنی می توانند آلوده به ویروس شوند؟ بر اساس تجربیات بدست آمده از آنفلوآنزای مرعی (H5N1) اگر چنانچه استخرها به اندازه ۳ PPM -۱ و چشمه های معدنی به اندازه ۵ PPM -۲ کلر زنی و گندزدایی شوند احتمال وجود و انتقال ویروس صفر خواهد شد.

همانطور که گفته شد این ویروس از آنفلوآنزای تیپ A است اگر چه Swine flu آنفلوآنزای نوع A نام گرفته، اما این به آن معنی نیست که این بیماری از خوک به انسان انتقال می یابد بلکه در آزمایشات بعمل آمده از این ویروس مشخص شده که تعدادی از آن های آن شبیه به آنفلوآنزای ویروسی است که در خوک های شمال آمریکا یافته اند. در عین حال بدلیل شباهت بروز این آنفلوآنزا در خوک های اروپا و آسیا

اینکه همه در برابر ابتلا به این بیماری قرار دارند شکی وجود ندارد اما این ویروس در چهار گروه زیر بروز و شدت بیشتری دارد و اکثر قربانیان خود را از آنها می گیرد.

- کودکان کمتر از ۵ سال
- زنان به خصوص زنان باردار به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدنشان حساسترین گروه های جامعه در برابر ویروس آنفلوآنزای نوع A هستند.
- افراد مسن (بالای ۶۴ سال)
- افراد با بیماری های مزمن و طولانی مدت مانند آسم، دیابت، برونشیت مزمن، بیماری های قلبی و ریوی و کسانی که به عللی



هر چند واکسن های آنفلوآنزای کنونی، علیه ویروس H1N1۲۰۰۹ ایمنی حاصل نمی کنند اما واکسن آنفلوآنزا می تواند در پیشگیری از این بیماری موثر باشند. علاوه بر آن داروی ضد ویروس Oseltamivir (اسلتا می ویر) یا Zanamivir (زانا می ویر) که دارای اشکال قرص، مایع و اسپری است در پیشگیری موثر بوده و بخصوص با نظر پزشک معالج در موارد شدید ابتلاء به بیماری نیز مصرف آن ضروری است. این دارو شدت و دوره بیماری را کم و کوتاه می کند و همچنین از پیشرفت بیماری جلوگیری می نماید و امکان سرایت آنرا به دیگران کاهش می دهد. البته پیشنهاده شده این دارو جهت پیشگیری فقط در ۴ گروه پر خطر که قبلاً ذکر شده استفاده گردد و در سایر بیماران

زمان زیادی از شیوع آنفلوآنزای نوع A نگذشته بود که گزارش های ابتلاء تعدادی از شهروندان در ایران هم منتشر شد. بر این اساس بسیاری از مدارس مناطق مختلف ایران به دلیل شیوع بی سابقه آنفلوآنزای نوع A تعطیل اعلام شدند. گسترش این ویروس تاکنون باعث مرگ تعدادی از افراد مبتلا شده است. بر اساس گزارشی که خبرگزاری مهر آن را منتشر کرد ۳۷۰ مدرسه و ۱۵۰ کلاس درس فقط در استان اصفهان به دلیل شیوع آنفلوآنزای نوع A تعطیل شده است. رئیس مرکز بهداشت قم نیز از ابتلای ۱۶۸ نفر به ویروس آنفلوآنزا و مرگ ۴ نفر فقط در قم به دلیل آلودگی به ویروس آنفلوآنزای نوع A خبر می دهد. بر اساس مصوبه ابلاغ شده در ایران چنانچه ۱۵ درصد دانش آموزان کلاسها به این ویروس مبتلا شوند کلاسها به مدت یک هفته تعطیل می شوند و اگر بیماری به سایر کلاسها نیز سرایت کند کل مدرسه تعطیل می گردد.



آخرین اطلاعات اظهار می کند که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان است. که ویروس می تواند حداکثر تا فاصله ۱،۵ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. اما راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است. مانند دستگیره درب ها و یا وسایلی که بطور عمومی و مشترک استفاده می شود. دست تماس یافته با محیط آلوده به ویروس موجب انتقال آن از طریق دست آلوده شده به بینی و دهان و یا چشم می شود. - آیا انتقال این بیماری از طریق آب نوشیدنی یا آب لوله کشی شهری ممکن است؟ گندزدایی و کلر زنی آب موجب سلامت کامل آب های نوشیدنی

پیشگیری فردی



مهمترین بخش برای عدم ابتلا به این بیماری پیشگیری است. پس چگونه می توان خود را در مقابل این بیماری ایمن کرد؟ نکات زیر در پیشگیری بسیار مهم است.

- پوشاندن صورت، بینی و دهان در زمان سرفه و عطسه با دستمال کاغذی یک بار مصرف و پس از آن قرار دادن آن در سطل در بسته مخصوص؛
- شستن متناوب دست ها با آب و صابون (به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه)، زل ها، فوم ها و شستشودهنده ها با پایه های الکلی، خصوصاً بعد از حضور در مراکز عمومی و ضد عفونی کردن سطوح می تواند سبب کاهش انتقال شود. متخصصین معتقد اند شستشوی دست ها در پیشگیری از عفونتهای ویروسی (شامل آنفلوآنزای معمولی و نوع A) به خوبی موثر می باشد. حتی قطره های بسیار ریز از ترشحات بینی و حلق ممکن است سبب آلودگی میز کار، تلفن و یا سایر سطوح و بدین ترتیب انتقال از انگشت به دهان، بینی و یا چشم شود؛
- در خارج از منزل، محیط کار و معابر عمومی از تماس دستهایتان با صورت یا چشم، بینی و دهان تان خودداری کنید؛
- حدامکان از تماس بسیار نزدیک (دست دادن یا روبوسی) با افراد دیگر خودداری کنید؛
- آب دهان و ترشحات بینی را در زمین نریزید. آنرا در دستمال کاغذی یک بار مصرف تخلیه و سپس آنرا به سطل مخصوص منتقل نمایید؛
- سعی کنید از حضور در مکان های پر ازدحام بخصوص در محیط های بسته که امکان عطسه و سرفه در آن زیاد است خودداری ورزید؛
- دقت کافی به مسافرانی که از خارج کشور بخصوص کشورهای آمریکایی، اروپایی و آسیای جنوب شرقی وارد کشور می شوند داشته باشید و در مسافرت به این کشورها به همه نکات مراقبتی دقت نمایید؛
- اگر احساس سرماخوردگی دارید در صورت شک به آنفلوآنزای خوکی حداقل ۷ روز در خانه بمانید. و یک روز بعد از بهبودی کامل می توانید وارد فعالیت روزانه و اجتماعی شوید. این راهی است که دیگران را آلوده نکنید؛
- بیمار باید در اتاقی استراحت کند که محل عبور و مرور و رفت و آمد دیگران نباشد؛ اصطلاحاً ایزوله باشد. تماس با افراد بهتر است از طریق تلفن باشد و حداقل امکان یک نفر نیازهای شخص بیمار را تأمین نماید. درب و پنجره اتاق بیمار حدامکان باز باشد و از سیستم تهویه برخوردار باشد؛
- حمام جداگانه برای بیمار به همراه وسایل شخصی ضروری است. در غیر این صورت قبل از استفاده از حمام برای دیگران باید حتماً کلرزدایی و گندزدایی شود؛
- نوشیدن مایعات فراوان و مسکن های استامینوفن، بروفن، ناپروکسن با نظر پزشک فراموش نشود. محدودیت مصرف دارو برای اشخاص با نارسایی و مشکلات کبدی و کلیوی باید مدنظر باشد و مصرف آنتی بیوتیک فقط با نظر پزشک در صورت احتمال بروز عفونت های باکتریال ضروری است.

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم



هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم



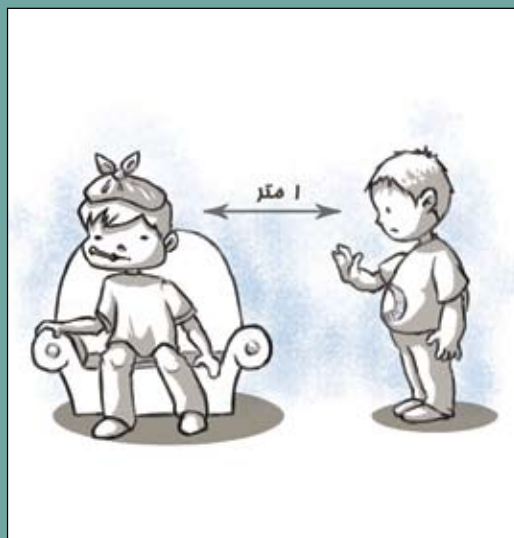
دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده و بطور مناسب دفع کنیم



دست ها را بطور منظم با آب و صابون بشوئیم



در صورت مشاهده علائم مشابه آنفلوآنزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم



اگر آثار مشابه آنفلوآنزا مشاهده کردیم، از افراد (حداقل یک متر) فاصله بگیریم



اگر در خود علائم مشابه آنفلوآنزا دیدیم، در منزل بمانیم



هنگام احوال‌پرسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم



از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان خودداری کنیم

مهینو
ویژه استان تهران

ضمیمه خبری نشریه تخصصی سازمان بهزیستی کشور

- رئیس شورای سیاستگذاری: ظاهر رستمی
- دبیر تحریریه: محمود حق وردی
- مدیر تولید محتوا: سامان عابری
- تحریریه: ناصر نوربخش، شادی خزانی
- همکاران این شماره: فاطمه حامدی خواه، سمانه فخار
- عکس: یوسف فرجی
- تایپ: فاطمه ملکی
- طراحی و گرافیک: موسسه نقش مهر نگار
- دفتر نشریه: تهران، خیابان ولی عصر (عج) بالاتر از میرداماد، نبش خیابان فروزان غربی، سازمان بهزیستی استان تهران، روابط عمومی، تلفن: ۸۸۷۸۷۲۰۰

email: tehranmehreno@behzisti.ir
weblog: http://tehran.behzisti.ir