



## درباره آنفلوآنزای نوع A (H1N1) چه می دانیم؟

### چگونه می توان از انتقال آنفلوآنزای A (H1N1) پیشگیری نمود؟

با انجام کارهای زیر می توان از انتقال این بیماری جلوگیری نمود:

- پوشاندن بینی و دهان فرد بیمار با یک دستمال در هنگام عطسه و سرفه
- معدوم کردن دستمال و انداختن آن در سطل زباله پس از استفاده
- شستن دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰-۴۰ ثانیه، خصوصا بعد از سرفه، عطسه یا قبل از خوردن غذا
- پرهیز از تماس دست آلوده با چشم ها، بینی و دهان
- پرهیز از تماس نزدیک با بیمار. اگر فردی کمتر از ۱/۸ متر با بیمار مبتلا به آنفلوآنزای A (H1N1) فاصله داشته باشد امکان انتقال بیماری بسیار افزایش می یابد.

### مراقبت در این نوع آنفلوآنزا شامل چه مواردی است؟

در هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا، مبتلایان باید:

- مقدار زیادی مایع بنوشند.
- به اندازه کافی استراحت کنند.
- غذای سالم بخورند.
- روشهای پیشگیری از انتقال بیماری را رعایت کنند.
- کنترل درد در برخی از بیماران لازم است. در این موارد کودکان و نوجوانان مطلقا نباید از آسپرین استفاده کنند (به دلیل احتمال ایجاد عوارض شدید جسمی همچون سندرم ری).

### آیا واکسن در آنفلوآنزای A (H1N1) موثر است؟

لازم است کلیه کشورها به عنوان اولویت اول، همه کارکنان بهداشتی و درمانی خود را واکسینه کنند تا نظام بهداشتی امکان مبارزه با امواج همه گیری بیماری را داشته باشد. علاوه بر آن گروه های در معرض خطر نیز جزء اولویتهای استفاده از واکسن می باشند. از جمله گروه های دارای اولویت جهت واکسیناسیون می توان موارد زیر را نام برد:

- خانم های باردار
- افراد بالاتر از شش ماه مبتلا به بیماریهای مزمن
- افراد سالم ۴۹-۱۵ ساله
- کودکان سالم
- بالغین سالم ۶۴-۵۰ ساله
- بالغین سالم ۶۵ ساله و بالاتر

استفاده از واکسن مخصوص آنفلوآنزای A (H1N1) در پیشگیری از این نوع بیماری می تواند موثر باشد و واکنشهای مربوط به آنفلوآنزای فصلی در این موارد اثری ندارد.

### دارو درمانی در این بیماری چگونه است؟

داروهای ضد ویروس جهت درمان آنفلوآنزای A (H1N1) وجود دارد که در موارد شدید بیماری و فقط با تجویز پزشک مورد استفاده می گیرد.

مواردی که نیاز به دارو درمانی دارد شامل:

- پیشرفت سریع بیماری
- بیماران بستری شده در بخش مراقبتهای ویژه
- بیماران مبتلا به پنومونی، COPD یا بیماران قلبی-ریوی و نارسایی مزمن کلیوی که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند.
- بیماران باردار که در سه ماهه دوم یا سوم بارداری خود به سر می برند.
- بیماران با نقص سیستم ایمنی یا افراد تحت درمان با داروهای سرکوب کننده ایمنی مثل دریافت کنندگان عضو

### آنفلوآنزای A (H1N1) چیست؟

این بیماری مربوط به سیستم تنفسی است و توسط یک نوع جدید ویروس که در آوریل سال ۲۰۰۹ شناخته شده است، ایجاد می شود. این ویروس در بزاق دهان و ترشحات بینی مبتلایان به این بیماری وجود دارد. معمولا علائم آنفلوآنزا بین ۴-۱ روز بعد از تماس با فرد بیمار آشکار می گردد. آنفلوآنزای A (H1N1) خیلی سریع در بسیاری از نقاط دنیا منتشر شده است و در حال حاضر انتشار جهانی دارد. آنفلوآنزای A (H1N1) با آنفلوآنزای فصلی (که در زمستان یا شروع بهار شایع است) تفاوتی دارد ولی علائم آن، شیوع و روش پیشگیری در آن شبیه آنفلوآنزای فصلی است.

### علائم آنفلوآنزای A (H1N1) چیست؟

این بیماری می تواند با یک یا چند مورد از علائم زیر آشکار گردد:

- تب
- لرز
- سرفه
- سوزش گلو
- سردرد
- احساس کوفتگی
- آبریزش از بینی
- اسهال و استفراغ (خصوصا در کودکان)

تنوع شدت علائم بالینی در این بیماران بسیار زیاد است و می تواند در افراد مختلف از علائم خیلی خفیف تا موارد شدید را ایجاد نماید.

### آیا این نوع آنفلوآنزا می تواند خطرناک باشد؟

آنفلوآنزای A (H1N1) در گروه های خاصی از مردم می تواند مشکل ساز بوده و سلامت آنها را به طور جدی به خطر بیندازد. از جمله گروه های در معرض خطر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماران مبتلا به:
  - بیماریهای ریوی
  - دیابت
  - قلبی-عروقی
  - عصبی-عضلانی
  - نقص سیستم ایمنی
  - بیماریهای صعب العلاج
- مادران باردار
- کودکان زیر ۵ سال

### چه علائمی نیاز به مراقبتهای پزشکی در مراکز درمانی دارد؟

#### الف) در بزرگسالان

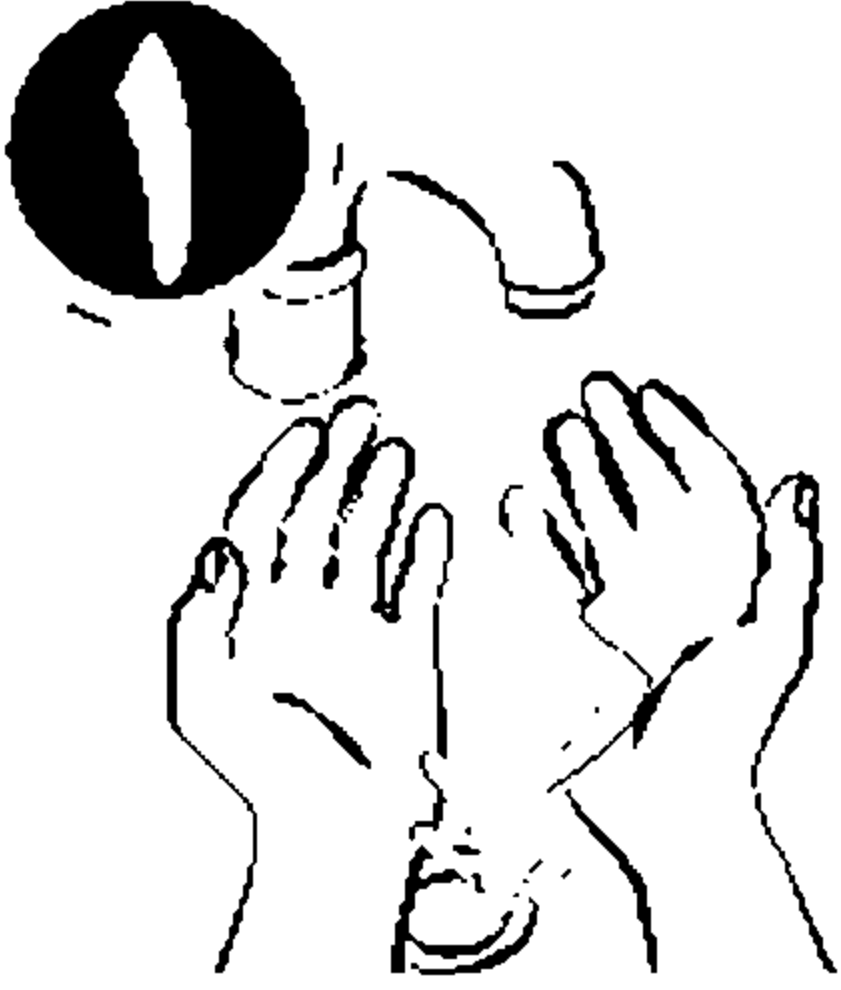
- تنفس سخت
- درد یا فشار در قفسه سینه
- گیجی ناگهانی
- کاهش سطح هوشیاری
- استفراغ بی در پی

#### ب) در کودکان

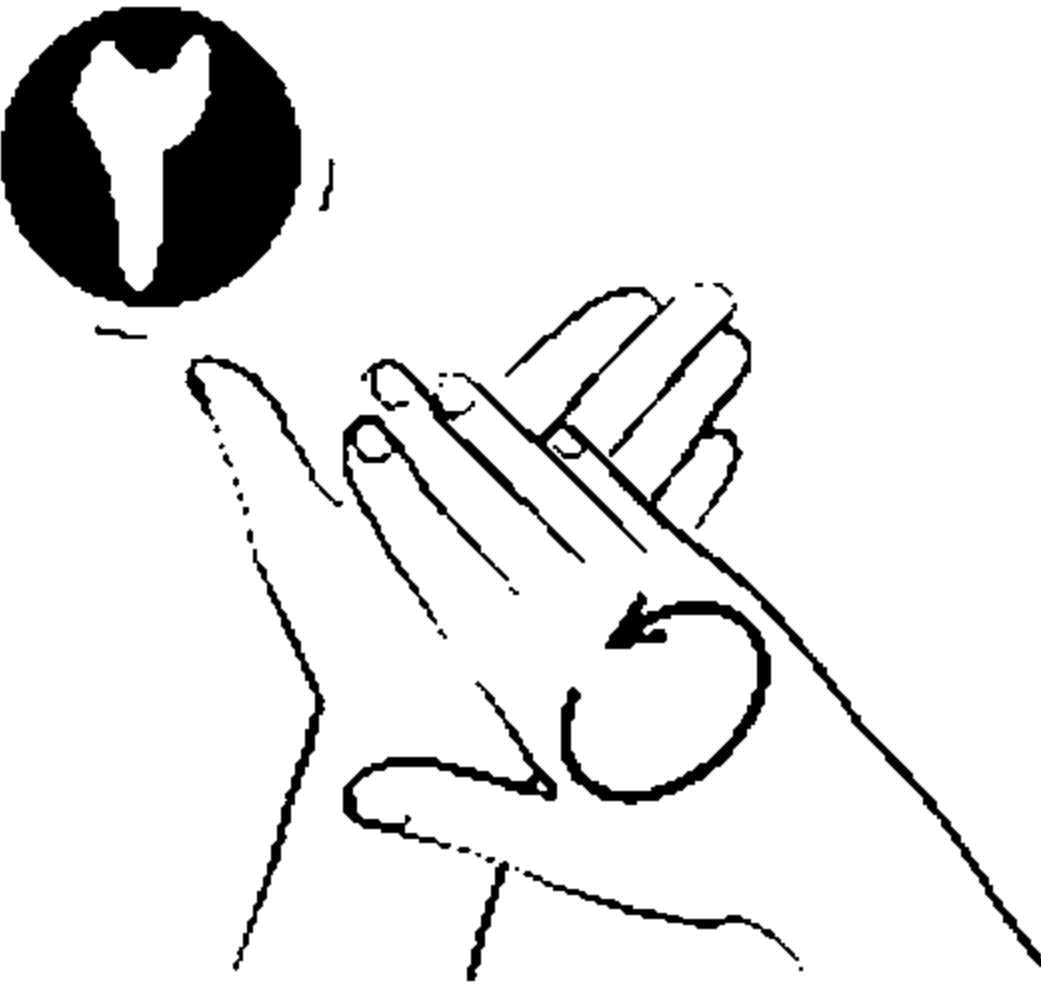
- تنفس سخت
- ممانعت در نوشیدن مایعات
- استفراغ بی در پی و یا اسهالی که قطع نمی شود.

# روش درست شستن دستها

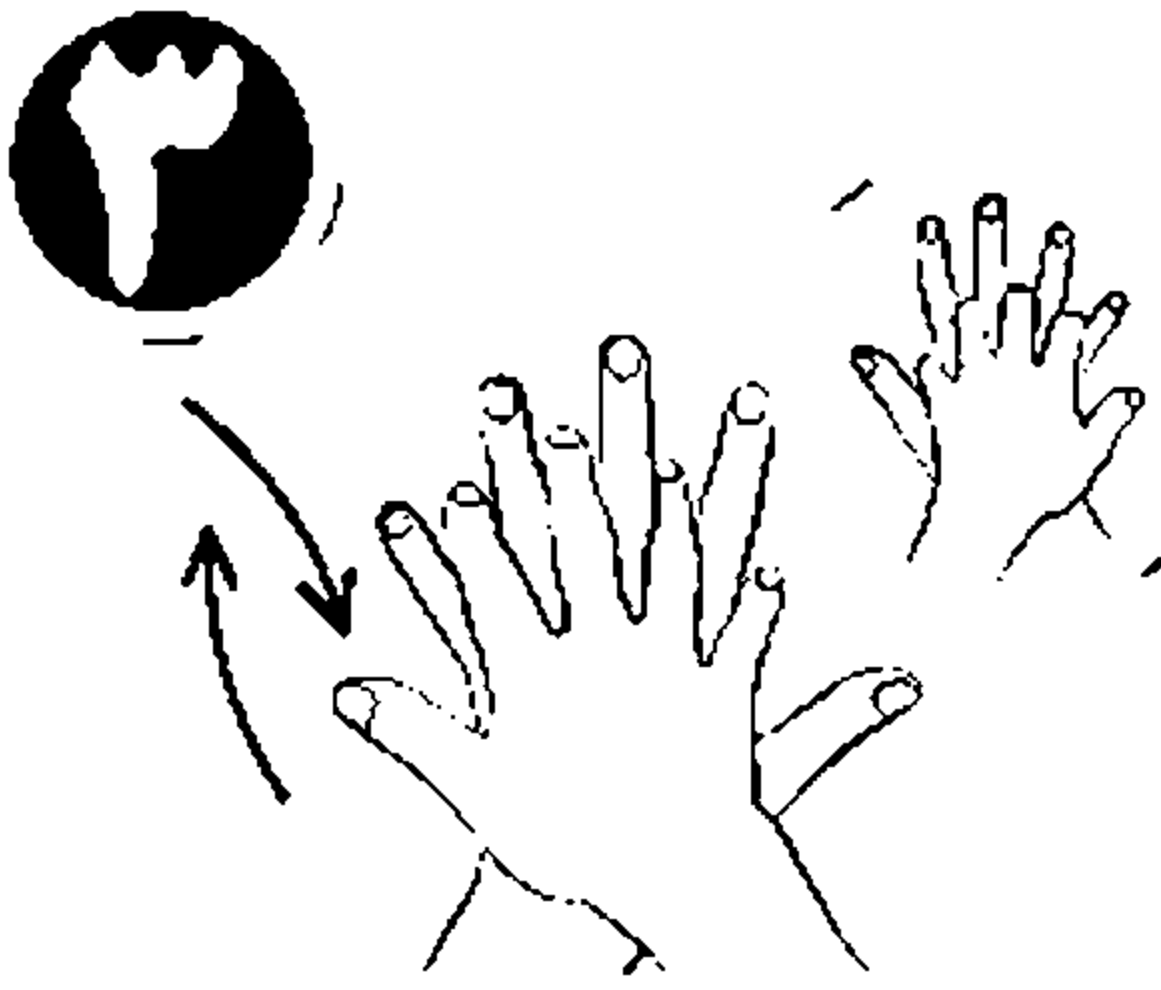
## در ۱۰ مرحله



دست ها را خوب هم کرده و بعد  
 این ها را می توانید کنید.



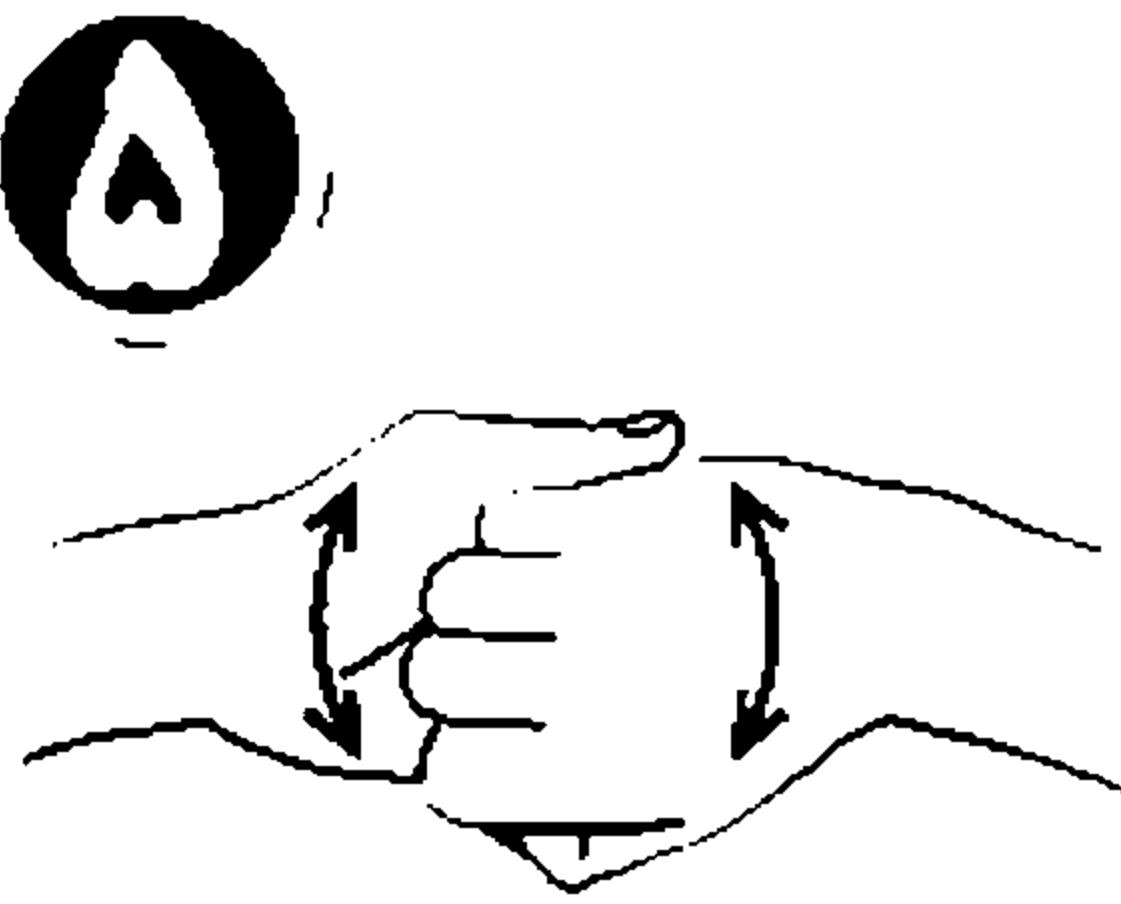
کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت  
 پشت بشویید.



بین انگشتان را از روی  
 بشویید.



نوک انگشتان را در هم کرده  
 کرده و به خوبی بشویید.



قسمت ها را جدا جدا و دقیق  
 بشویید.



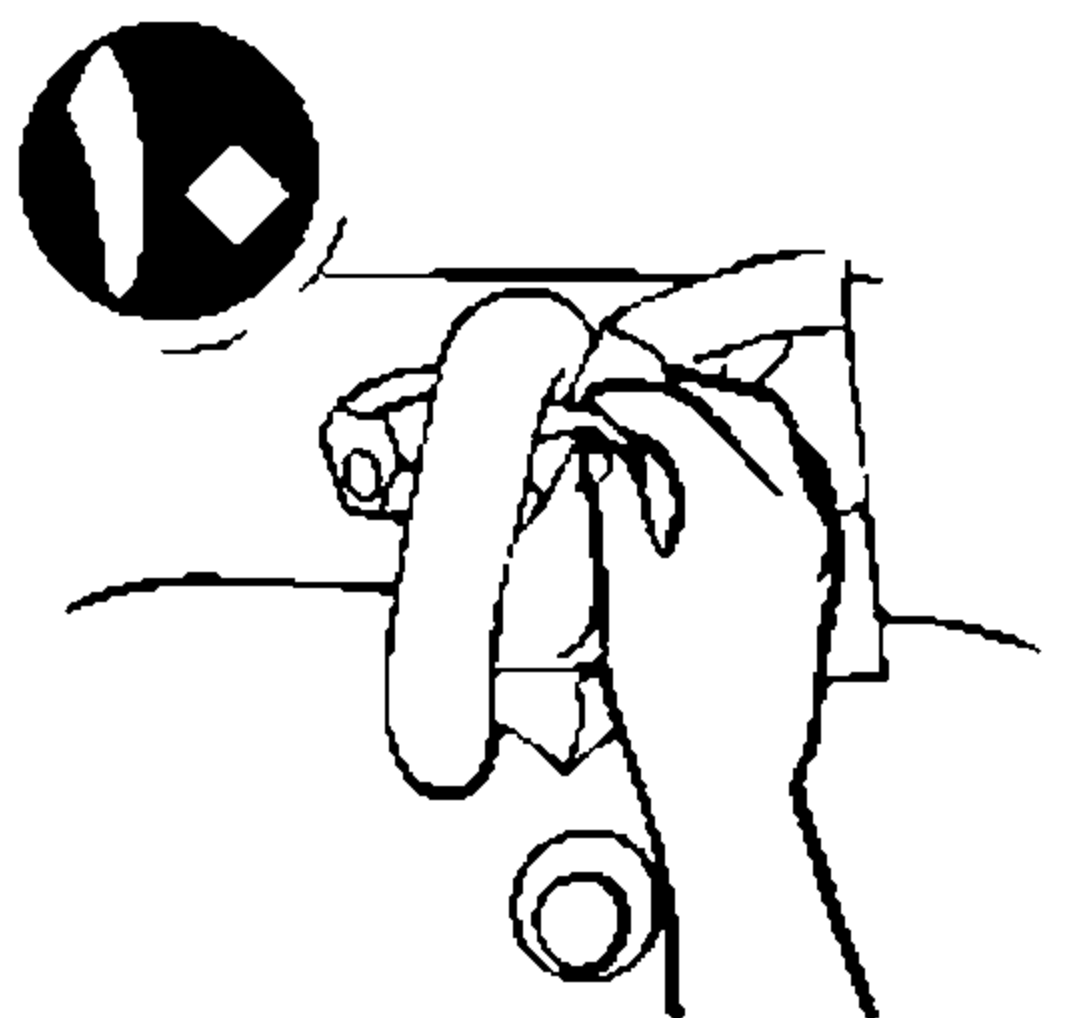
خطوط کف دست را با نوک  
 انگشتان بشویید.



در درج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال  
 خشک کنید.



با همان دستمال شوی را بشویید و  
 دستمال را در سطل ریخته بشویید.

# گام کلیدی

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر و دفتر آموزش و ارتقای سلامت

## برای پیشگیری از: آنفلوآنزا بیماری‌های حاد تنفسی

در صورت داشتن علائم بیماری:



### دوبوسه نگاهید

از هر کسی که بیمار است یا علائم بیماری را دارد دوری کنید.  
از مسافرت به مناطق پرجمعیت خودداری کنید.

### پوشانند

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه  
با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین

### بشویید

شستشوی صحیح و مکرر  
دست‌ها با آب و صابون



# گام کلیدی

## برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادثنفسی

۱  
بطور مکرر  
دست های مان  
را بشوییم.



۲  
هنگام بیماری از دست  
زدن به چشم ها و بینی  
خودداری کنیم.

۳  
از رها کردن دستمال کاغذی های  
مصرف شده در محیط خودداری  
کنیم.



۴  
هنگام بیماری از حضور در  
اماکن عمومی خودداری کنیم.

