

پیام های آموزشی برای عموم در مورد آنفلوآنزای خوکی

اطلاعات عمومی در خصوص بیماری

- این ویروس نخستین بار از خوک به انسان منتقل شده است اما اکنون راه انتقال آن از انسان به انسان است.
- درمان در صورتی موثر خواهد بود که تا ۴۸ ساعت بعد از پیدایش علائم آغاز شود.
- پشه یا مگس نقشی در انتقال این بیماری ندارند.
- در حال حاضر واکسن موثری بر علیه این بیماری وجود ندارد.

اقداماتی که می توانید به منظور محافظت از خود و دیگران در برابر بیماری انجام دهید:

- حتی المقدور از اماکن شلوغ دوری کنید.
- در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- دستمال ها را پس از استفاده درون سطل زباله بیندازید و آنها را بر روی سطوح یا زمین رها نکنید.
- دستهای خود را بطور مکرر با آب و صابون بشوئید و خصوصا این کار را بلافاصله پس از عطسه و سرفه (و پوشاندن دهان و بینی با دست) انجام دهید.
- حتی المقدور از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.
- تا زمانی که دست های خود را نشسته اید از لمس چشم، دهان و بینی با دستهای خود جدا بپرهیزید.
- در صورتی که ابتلاء شما به آنفلوآنزا به تأیید پزشک رسیده است، در منزل بمانید و در منزل نیز از تماس نزدیک با افراد منزل خودداری کنید تا آنها از ابتلاء به بیماری در امان بمانند.
- در صورتیکه علائم آنفلوآنزا خصوصا پس از وقوع یکی از دو رویداد زیر بروز کند بلافاصله به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی منطقه خود مراجعه کنید:
 - پس از مسافرت به کشورها یا مناطق دارای موارد بیماری آنفلوآنزای خوکی
 - تماس با فردی که از این مناطق بازگشته است.

پاسخ به سوالات شما در باره آنفلوآنزای خوکی:

علائم ویروس در انسان ها چه می باشد؟

علائم شبیه آنفلوآنزای ساده است. شامل تب، سرفه، خارش گلو، درد بدن، سر درد، احساس لرز و خستگی. در تعداد زیادی اسهال و استفراغ نیز دیده شده است. اگرچه شبیه آنفلوآنزای معمولی است اما شدت بیماری و میزان مرگ و میر بالاتری دارد.

چگونه این ویروس منتشر میشود؟

انتشار این ویروس شبیه آنفلوآنزای انسانی معمولی است. انتقال از طریق سرفه، عطسه از فرد بیمار به فرد سالم می باشد. اغلب افراد توسط تماس با چیزها (وسایل) آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی خود آلودگی پیدا می کنند.

آیا این ویروس از طریق خوردن و یا آماده سازی گوشت آلوده منتقل میشود؟
خیر- بوسیله غذا منتقل نمی شود.

آیا آب مصرفی سبب انتقال ویروس میشوند؟

ویروس در آب آشامیدنی دارای کلر مناسب زنده نمی ماند.

آیا این ویروس از طریق آب استخر، آب های غیر آشامیدنی پارک ها و ... منتقل می شود؟

طبق مطالعات کلرینه کردن آب (۳-۱ میلی گرم در لیتر) سبب از بین رفتن ویروس میشود.

چه کار باید بکنیم تا به این ویروس مبتلا نشویم؟

نکته مهم شستن مرتب دستها می باشد. تلاش کنید در شرایط مناسب سلامتی باشید: خوب بخوابید- فعالیت های ورزشی داشته باشید- استرس را در زندگی کاهش دهید- مایعات مناسب بنوشید- غذاهای مغذی مصرف کنید- از تماس با سطوح آلوده به ویروس آنفلوانزا پرهیز کنید- از تماس نزدیک با بیماران دوری کنید.

تا چه مدتی فرد آلوده می تواند این ویروس را به دیگران منتقل کند؟

از یک هفته قبل تا ۷ روز پس از شروع علائم می تواند دیگران را آلوده کند. کودکان و نوجوانان به مدت طولانی تری آلوده هستند.

چه سطوحی به این ویروس آلوده می شوند؟

قطرات آلوده به سرفه و عطسه در هوا پراکنده می شوند و سپس علاوه بر آلوده کردن فرد مقابل، بر روی بعضی از سطوح می نشینند مانند سطح میز، تلفن ، دستگیره درها و فرد سالم به سطوح آلوده دست می زند و سپس دست آلوده خود را قبل از شستن به چشم ها و بینی خود می زند و آلوده می شود.

آیا میتوانم خود را در مقابل این ویروس محافظت کنم؟

تا کنون واکسنی بر علیه ویروس H1N1 (آنفلوانزای خوکی) ساخته نشده است. کارهای زیر شما را در مقابل این بیماری محافظت می کند:

- ۱- پوشاندن بینی و دهان با یک دستمال در مقابل عطسه و سرفه . پس از استفاده از دستمال، باید حتما دستمال را در سطل آشغال بریزید.
- ۲- شستن دستها با آب و صابون بخصوص پس از سرفه و عطسه. شستشو دهنده های دست که دارای الکل هستند تاثیر بسیار خوبی در از بین بردن ویروس دارند.
- ۳- از تماس دستها با چشم ها و بینی و دهانتان پرهیز کنید.
- ۴- از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.
- ۵- اگر دچار علامت بیماری آنفلوانزا شدید ۷ روز در خانه بمانید (و یا تا ۲۴ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری درخانه بمانید) تا از آلوده کردن دیگران جلوگیری شود.

رفتارهای مهم که باید انجام دهیم :

- در صورت بیمار شدن دستورات بهداشتی مراکز بهداشتی را رعایت کنیم و در تجمعات حضور نداشته باشیم.

- اگر بیمار شدید به مدت یک هفته در خانه باشیم، دارو مصرف کنیم، دستهایمان را مرتب بشوئیم، در زمان عطسه و سرفه از دستمال های مناسب استفاده کنیم.

بهترین راه برای جلوگیری از گسترش ویروس از طریق عطسه و سرفه چیست؟

اگر مریض شدید ۷ روز در خانه بمانید- روی دهان و بینی خود را با یک دستمال در زمان عطسه یا سرفه بپوشانید- بعد از عطسه و سرفه دست هایتان را با آب و صابون بشوئید.

بهترین تکنیک برای شستن دست ها جهت جلوگیری از بیماری آنفلوانزا چیست؟

شستن دست با آب ولرم و صابون به مدت ۲۰-۱۵ ثانیه. اگر صابون وجود نداشت می توانید از ضدعفونی کننده های دست که دارای الکل هستند و یا ژل های ضد عفونی کننده استفاده کنید.

علائم هشدار دهنده در کودکان مبتلا به آنفلوانزا جهت اقدامات اورژانسی پزشکی عبارتند از:

- تنفس سریع و مشکل - رنگ پوست خاکستری - خوردن مایعات زیاد - عدم حرکت کودک
- بی قراری - تب همراه با راش - پیشرفت علائم آنفلوانزا و بازگشت مجدد تب و سرفه

علائم هشدار دهنده در بالغین مبتلا به آنفلوانزا:

- تنفس مشکل - وجود فشار و درد بر روی قفسه سینه و شکم - سرگیجه ناگهانی
- گیجی - استفراغ های شدید یا مداوم

تا چه مدت ویروس آنفلوانزا بر روی اشیا (مثل کتاب، تلفن، قفل در...) زنده می ماند؟

ویروس ۲ تا ۸ ساعت پس از تماس با سطوح می تواند زنده بماند و افراد را آلوده کند.

چه چیزی ویروس آنفلوانزا را می کشد؟

درجه حرارت ۱۰۰-۷۵ درجه سانتی گراد این ویروس را می کشد. البته کلرین، هیدروژن پروکساید، صابون، آنتی سپتیک های ید دار، الکل می توانند ویروس را از بین ببرند.

چگونه می توان رومیزی، ظروف آشپزخانه و بشقاب های فرد آلوده به ویروس آنفلوانزا را نگهداری کرد؟

رومیزی و ظروف باید توسط آب و صابون و دیگر مواد شستشو دهنده شسته شوند و سپس فرد شستشو دهنده باید دستهای خود را نیز با آب ولرم و صابون کاملاً بشوید.

آنچه باید انجام بدهیم تا در برابر آنفلوانزای خوکی سالم بمانیم:

- همواره اطلاعات جدید را از مراکز معتبر دریافت کنید.
- بینی و دهان خود را در زمان عطسه و سرفه بپوشانید و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید.
- دست هایتان را با آب و صابون بشوئید (بخصوص پس از عطسه و سرفه).
- از تماس دستهای آلوده با چشم و بینی و دهان جلوگیری کنید زیرا میکروب از این راه منتقل میشود.
- اگر بیمار شدید در خانه بمانید و به محل کار و یا مدرسه مراجعه نکنید.