

چگونه از خود و خانواده‌ام محافظت کنم؟

شرط لازم پیشگیری، دانشتن و عمل کردن به دانشتنی هاست.

آنفلونزای A (آ) نوع H₁N₁ (اچ وان، ان وان) معروف به آنفلونزای خوکی از راه تماس با ترشحات تنفسی، سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

احتیاط‌های معمول را به کار ببندید.

■ بینی و دهان تان را هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید.



اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.

۱

■ دستمال کاغذی را پس از مصرف، در سطل آشغال دربسته دور بیندازید.



■ دست‌های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید، مخصوصاً زمانی که عطسه یا سرفه می‌کنید و یا وقتی که از بیرون به خانه بازمی‌گردید.



■ از دست زدن به اشیا و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، مخصوصاً در اماکن عمومی بپرهیزید. (مانند میزهای کافی شاپ‌ها و رستوران‌ها، دستگیره درب و سائل حمل و نقل عمومی، نرده‌ها و ...)

۲

■ زمانی که دست‌هایتان تمیز نیست از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود بپرهیزید.



■ در زمان ملاقات دیگران از بغل گرفتن، بوسیدن و دست دادن بپرهیزید.



■ از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه آنفلونزا دارند، بپرهیزید.



۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

چگونه از خود و خانواده‌ام در برابر آنفلونزا محافظت کنم؟



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
شهریور ۸۸

ظروف و وسایلی که بوسیله
شخص بیمار مورد استفاده قرار
می‌گیرند، (مانند بشقاب، سینی،
قاشق) با شستن بوسیله آب گرم و
مواد ضد عفونی کننده خانگی (مثل
وایتکس) تمیز می‌شوند و استفاده
از آنها برای دیگر افراد خانواده
منعی ندارد. البته این مجزا از
وسایل شخصی چون شانه،
مسواک، لباس و ... می‌باشد.

**بتادین و الکل ۷۰ درجه ویروس
آنفلونزا را در محیط و روی وسایل
به راحتی نابود می‌کنند.**

منبع:

سایت سازمان نظام پرستاری ایران

<http://www.ino.ir/details.aspx?id=۱۳۷۷>

حداقل یک متر با افراد مشکوک به آنفلونزا
فاصله داشته باشید.

■ اگر علایمی شبیه آنفلونزا دارید، سریعاً به
پزشک مراجعه نمایید.



■ اگر علایمی شبیه آنفلونزا دارید، در خانه
بمانید و استراحت کنید. از ورود به محل
کار، مدرسه و مکان‌های شلوغ پرهیز
نمایید.

