پیشگری از آنفلوانزا درمدارس

آنفلوانزا نوعی بیماری ویروسی واگیردار است كه بی ‌توجهی به رعایت اصول بهداشتی ، می ‌تواند در مدتی كوتاه ابتلای افراد زیادی را به دنبال داشته باشد.ویروس آنفلوانزا می ‌تواند در هنگام [سرفه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=149534) [عطسه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=106848) و حتی صحبت كردن از طریق هوا به دیگران منتقل ‌شود. همچنین احتمال ابتلای افراد سالم با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به ویروس آنفلوآنزا آلوده شده ‌اند، وجود دارد.

دانش آموزان به دلیل تماس نزدیک با همکلاسی ها وبخصوص بادانش اموزی که درکناراومی نشیند وبه آنفلوانزا مبتلا شده بیش از دیگران خطرابتلا به این بیماری متوجه آن ها می شود..

بنابراین رعایت نكات بهداشت فردی وآموزش آنها به منظوردوری از دانش آموز بیمار در این گروه‌ ضروری است

**علایم بیماری**

علائم آنفلوانزا شبیه سرماخوردگی بوده اما شدیدتر است، به ویژه‌ بدن درد و [تب](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=92018) آنفولانزا مقداری طولانی تر از سرما خوردگی است .

آبریزش چشم ،گاهی اسهال در مجموع تب،سرفه ،سردرد،گلو درد،آبریزش بینی و علائم شدیدتر از علائم سرماخوردگی است.بنابراین لازم است دانش آموزان به محض مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنند.

**اقدامات پیشگیرانه**

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا لازم است كه دست ‌ها مرتب با آب و [صابون](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=140007)

شستشو شوند. به این منظور ضروریست در هر بار [شستن دست‌](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=105318) ها، این عمل دوبار تكرار شود. همچنین باید از لمس کردن چشم ‌ها، بینی و دهان خودداری شود؛ چرا كه این امر انتقال ویروس را به دنبال دارد. رعایت فاصله حداقل یك متر از هم کلاسیها ویا دوستانی که علائم شبیه بیماری آنفلوانزا دارند نیز لازم است.

همچنین هنگام عطسه و سرفه جلوی بینی و دهان را با [دستمال](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=107122) گرفته وبلافاصله داخل پلاستیک گذاشته و در سطل زباله بیندازیم.

اگر از دستمال پارچه‌ ای استفاده می ‌شود روزانه دوبار آن را شسته و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی قرار داد.

ضروری است هنگام عطسه یا سرفه از قرار دادن کف دست‌ ها در جلوی دهان و بینی خودداری شود؛ چرا كه این مسئله احتمال انتقال ویروس بیماری را به اشیا و به دنبال آن به افراد دیگر به دنبال دارد.

به دانش آموزانی که به آنفلوانزامبتلا می شوند توصیه شود، از ماسک استفاده کرده و یا با دستمال جلوی بینی خود را بپوشانند.

در جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا بهتر است در صورت امكان از حضور در اماكن شلوغ خودداری کرده یا مدت زمان حضور در این اماكن كاهش یابد. همچنین بهتر است با باز کردن درب و پنجره‌ ها در فواصل مناسب در روز و هر بار حداقل به مدت 10 دقیقه، به تهویه مناسب محل کار، محل زندگی، کلاس درس و... كمك شود

.

**اقدامات مراقبتی در مبتلایان به آنفلوآنزا**

استراحت كافی، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب و استفاده از [استامینوفن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=112067) به عنوان تب‌ بر بهترین راه درمان بیماری آنفلوانزا است. برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزا لازم است تنها از قرص استامینوفن به میزان تجویز شده استفاده شود.

مبتلایان به آنفلوانزا به ویژه كارمندان، دانش آموزان مدارس و دانشجویان باید به توصیه‌ های پزشك توجه كرده و تا بهبودی استراحت كنند.

آنفولانزا نیاز به درمان آنتی بیوتیکی ندارد و درمان خودسرانه در این بیماری ممکن است طول مدت بیماری را طولانی کند. درصورت مشاهده علائمی مانند تب ،سرفه،گلو درد،استفراغ،اسهال و سردرد لرز،کوفتگی بدن و احساس خستگی باید به پزشک مراجعه شود.

واحدسلامت نوجوانان ، جوانان ومدارس – آبان 91