



۴- قبل از سفر حداقل یکبار مواد دفع حشرات را روی پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت نداشته باشید و دستور عمل در بروشور آنها را مطالعه کنید

۵- در صورت استفاده از ضد آفتاب یا کرم دیگر باید ابتدا سایر کرم ها و پس از ۲۰ دقیقه روی آنها از مواد دفع حشرات استفاده شود.

۶- نیازی به استفاده از مواد دفع حشرات بر روی مناطقی از پوست که بالباس پوشیده است، نمی باشد.

۷- مواد دارای DEET (دیت) برای کودکان زیر دو ماه استفاده نشود.

توصیه های بهداشتی پس از بازگشت از سفر

در صورت بروز علائم تب یا سایر علائم بیماری تب دانگ، بلافاصله به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و سابقه سفر خود را به پزشک حتما ذکر کنید.

تب دانگ ویژه مسافران

- ۱- تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آئدس منتقل می شود.
- ۲- این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس و در بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد. در زمان فعالیت پشه و فصول پر باران، مسافران در خطر بیشتری قرار می گیرند زیرا تکثیر پشه ها بیشتر است.
- ۳- کسانی که قبلاً یک بار به تب دانگ مبتلا شده باشند، احتمال دارد در نوبت بعدی به فرم شدید بیماری مبتلا شوند.


 ریاست جمهوری
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



کیو آر کد محتوای آموزشی
iec.behdasht.gov.ir



روش انتقال تب دانگ

پشه آئندس شبیه پشه های معمولی بالکهای سفید روی پاها و بدن است که می تواند ویروس تب دانگ را منتقل کند.



پشه آئندس بیشتر در طول روز انسان را می گزد



این پشه می تواند در هر ظرف که مقداری آب جمع می شود تخم گذاری کند مانند لاستیک و تایرهای مستعمل، قوطی کنسرو و



بیماری از انسان به انسان منتقل نمی شود.

علائم تب دانگ

در اکثر مواقع بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه ظاهر می شود و در عرض یک هفته بهبود می یابد:

- تب
- سردرد شدید
- درد شدید مفاصل، استخوان ها و عضلات
- درد پشت چشم
- بی اشتها
- تهوع و استفراغ
- بثورات پوستی



در موارد شدید بیماری ممکن است خونریزی از لثه و بینی داشته باشیم

درمان بیماری

- ۱ استراحت کافی
- ۲ مصرف مایعات فراوان
- ۳ برای تسکین درد فقط از استامینوفن استفاده شود
- ۴ از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن، آسپرین، ژلوفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، مگنامیک اسید خودداری شود چون ممکن است در این بیماری باعث خونریزی گردد.

راه های پیشگیری از تب دانگ

۱. از بیرون رفتن در ساعات پر گزش روز (صبح زود و هنگام غروب آفتاب) اکیدا پرهیز کنید.



۲. لباس های رنگ روشن، غیر چسبان، آستین بلند و شلوار بلند و جوراب بپوشید.



۳. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود از فرآورده های دافع حشرات تایید شده و استاندارد که دارای یکی از مواد موثر مانند DEET (دی اتیل تولامید) ۲۰ تا ۳۰ درصد، پیکاریدین ۲۰ درصد، IR۳۵۳۵، استفاده کنید و طبق دستور عمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود.



۴. در فضای باز نخوابید (چه شب و چه روز) و پنجره ها دارای توری باشد. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند استفاده کنید.



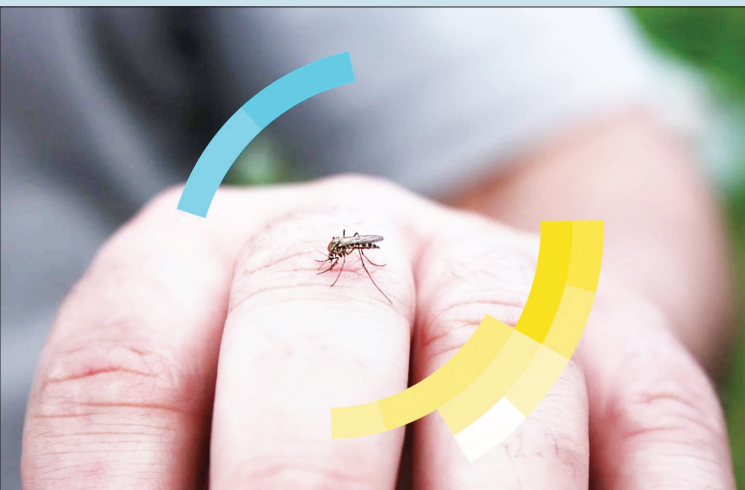
۵. در صورت دیدن پشه در محل سکونت از متصدی هتل بخواهید که جهت اسپری کردن حشره کش اقدام کند.



۶. بهترین راه برای محافظت از کودکان نصب توری بر روی کالسکه و استفاده از لباس های پوشاننده و بلند است.



نکات احتیاطی مواد دافع حشرات



۱- از مواد دافع حشرات بر روی چشم، اطراف دهان و زخم استفاده نشود.

۲- مواد دافع حشرات با آب و تعریق شسته می شود لذا بعد از تعریق یا شنا کردن و دوش گرفتن باید مجدداً از مواد دافع حشرات استفاده شود.

۳- مواد دافع حشرات را ابتدا بر روی دست زده و سپس دست تان را به صورت خود و کودک بمالید تا از ورود مواد به چشم و دهان جلوگیری شود.