



اسکن کنید

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

پیام‌های کلیدی پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا (گروه هدف: دانش آموزان)



در روزهای اوج شیوع بیماری آنفلوانزا، بسیار مهم است که با رعایت نکات بهداشتی و پیشگیری‌کننده، از خود و دیگران در برابر این بیماری محافظت کنیم. نکات زیر به شما کمک می‌کنند تا خطر ابتلا به آنفلوانزا را کاهش دهید:

خود مراقبتی با :

۱. رعایت بهداشت دست‌ها

یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از انتقال آنفلوانزا شستن دست‌ها با آب و صابون است. بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها از طریق تماس دست‌ها با سطوح آلوده منتقل می‌شوند. شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و پس از عطسه یا سرفه ضروری است. در صورتی که امکان شستن دست‌ها وجود ندارد، می‌توانید از ژل‌های ضدعفونی‌کننده با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

۲. استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ

ماسک می‌تواند از ورود ویروس به دستگاه تنفسی جلوگیری کند، به‌خصوص در محیط‌های شلوغ و سرپوشیده مانند کلاس درس یا وسایل حمل‌ونقل عمومی. مهم است که ماسک را به‌طور صحیح استفاده کنید و به‌طور مرتب آن را تعویض کنید، به‌خصوص اگر مرطوب یا آلوده شده باشد.

۳. رعایت آداب عطسه و سرفه

عطسه و سرفه بدون پوشاندن دهان و بینی می‌تواند ویروس آنفلوانزا را به اطرافیان منتقل کند. بهترین روش این است که هنگام عطسه یا سرفه از دستمال استفاده کنید و سپس دستمال را دور بیندازید. اگر دستمال در دسترس نیست، داخل آرنج خود عطسه یا سرفه کنید. این کار باعث جلوگیری از انتقال ویروس به دست‌ها و در نتیجه به سطوح دیگر می‌شود.

۴. دوری از افراد بیمار

ویروس آنفلوانزا به راحتی از طریق تماس نزدیک با افراد بیمار منتقل می‌شود. بهتر است از افرادی که علائمی مانند تب، سرفه یا آبریزش بینی دارند، فاصله بگیرید. همچنین، اگر خودتان بیمار هستید، در خانه بمانید و از حضور در مدرسه یا مکان‌های عمومی خودداری کنید تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود.

۵. تقویت سیستم ایمنی بدن

یک سیستم ایمنی قوی می‌تواند بدن شما را در برابر ویروس‌ها مقاوم کند. مصرف غذاهای سالم و متنوع که شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و مواد مغذی ضروری باشد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. خواب کافی نیز نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی دارد؛ دانش‌آموزان باید حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابند. علاوه بر این، ورزش منظم باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود.

۶. خودداری از لمس صورت

بینی، دهان و چشم‌ها راه‌های اصلی ورود ویروس به بدن هستند. دست‌ها ممکن است به سطوح آلوده به ویروس تماس پیدا کنند و با لمس صورت، ویروس را به بدن منتقل کنند. بنابراین، خودداری از لمس صورت با دست‌های آلوده یکی از راه‌های موثر پیشگیری از بیماری است.

۷. تمیزی محیط اطراف

سطوح و وسایل شخصی، مانند میز، صندلی، مداد و بطری آب، ممکن است به ویروس آلوده شوند. مهم است که این وسایل مرتباً تمیز شوند و از اشتراک وسایل شخصی با دیگران خودداری شود. استفاده از مواد ضدعفونی کننده برای تمیز کردن سطوح می تواند به کاهش خطر انتقال ویروس کمک کند.