

پیام آموزشی سلامت در حج



سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی

- ۱- بیمار مبتلا به سرماخوردگی و انواع بیماری‌های ویروسی مشابه آنفلوآنزا، باید در هنگام سرفه کردن از دستمال کاغذی برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کند و سپس آنها را در سطل زباله دردار یا یک کیسه پلاستیکی قرار دهد.
 - ۲- در زمان ابتلا به سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی، مصرف مایعات گرم و غذاهای نرم و گرم بهبودی بیمار را تسریع می‌کند.
 - ۳- بیمار مبتلا به بیماری‌های ویروسی می‌تواند به منظور کاهش تب و درد بدن از تب‌بر با تجویز پزشک استفاده کند.
 - ۴- تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، دردهای عضلانی و ضعف شدید، گلو درد، سرفه بدون خلط، سردرد، آبریزش از بینی و اسهال و استفراغ، از علائم بیماری آنفلوآنزا می‌باشند.
 - ۵- ویروس آنفلوآنزا از طریق قطرات تنفسی از شخص بیمار به شخص سالم منتقل می‌شود، این قطرات توسط فرد بیمار با سرفه و عطسه خارج می‌شود و ۲ تا ۸ ساعت بر روی سطوح مختلف فعال باقی می‌ماند، لذا می‌تواند از طریق دست، دستمال آلوده و سطوح آلوده به قطرات به راحتی منتقل شود.
 - ۶- افراد بالاتر از ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، کبدی و کلیوی)، بیماران دیابتی و افراد مبتلا به نقص ایمنی مادرزادی و یا اکتسابی، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های ویروسی هستند.
- ۷- توصیه‌های بهداشتی در زمان ابتلا به بیماری‌های مشابه آنفلوآنزا:
- دست‌های خود را چندین بار در روز بشوید.
 - به جز در موارد ضروری هیچیک از اجزاء صورت خود را لمس نکنید.
 - دو بار در روز با آب نمک ولرم، قرقره نمایید.
 - بینی خود را نیز حداقل یک بار در روز با آب نمک شستشو نمایید. مصونیت خود را از طریق مصرف غذاها و میوه‌های حاوی ویتامین C (لیموترش) افزایش دهید.
 - هرچه می‌توانید مایعات گرم بنوشید.
- ۸- تمام افراد مبتلا به بیماری‌های ویروسی و افراد در تماس با بیمار باید بطور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون شستشو دهند و قبل از شستن دست‌ها آنها را به چشم و دهان خود نزدیک نکنند.

تهیه شده در معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی
حج و زیارت جمعیت هلال احمر ج.ا.ا