

بیماری آنفلوآنزای H1N1 چیست؟

این بیماری یک نوع جدید آنفلوآنزا می باشد که سبب بیماری در انسان می شود. یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که از یک فرد به فرد دیگری منتقل می شود مانند آنفلوآنزای فصلی.



علائم بیماری چیست؟

علائم شبیه یک آنفلوآنزای ساده می باشد، شامل تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، سردرد، خستگی و

کوفتگی شدید، آبریزش از بینی و چشم، سرفه خشک، سوزش گلو، بی اشتها، درد مفاصل، تهوع و اسهال و استفراغ.



راه های انتقال کدامند؟

ترشحات حلق، بینی و اشک بیماران، مخزن عفونت است سرفه، عطسه و تماس با سطوح آلوده مانند میز و لوازم تحریر آلوده می تواند باعث انتقال بیماری شود.



رقابت های مهم که باید انجام دهیم:

- ۱- اگر بیمار شدیم به مدت یک هفته در خانه باشیم، دارو مصرف کنیم.
- ۲- در زمان عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانیم.
- ۳- استراحت کنیم و مایعات کافی بنوشیم.
- ۴- بطور مکرر به خصوص بعد از عطسه و سرفه دستهایمان را با آب و صابون بشوئیم.
- ۵- در صورت بیمار شدن (تب، سرفه، آبریزش بینی) به مراقب بهداشت مدرسه مراجعه کنیم.



چه سطوحی ممکن است آلوده باشند؟

قطرات آلوده سرفه و عطسه در هوا پراکنده می شوند و سپس علاوه بر



آلوده کردن فرد مقابل، بر روی بعضی از سطوح می نشیند مثل سطح میز، کتاب، دستگیره در و آن را آلوده می سازد. فرد سالم به میز یا کتاب آلوده دست

می زند و سپس دست خود را قبل از شستن به چشمها، بینی و دهان خود می زند آلوده می شود.



آیا من می توانم خودم را در مقابل این ویروس محافظت کنم؟

با انجام کارهای زیر در مقابل این بیماری محافظت می شوید:

- ۱- پوشاندن بینی و دهان با یک دستمال در هنگام عطسه و سرفه، پس از استفاده از دستمال باید حتماً دستمال را در سطل زباله بریزید.



دانش آموز عزیز:

آیا میدانی آنفلوآنزا چیست؟



- ۱- مقنعه و کلاه و عینک و....
- ۲- خوردن صبحانه مناسب.
- ۳- استفاده از دوغ یا آب میوه های طبیعی به جای نوشابه های گازدار.
- ۴- استفاده از میان وعده های مناسب مثل لقمه های خانگی، میوه، خشکبار و شیر.
- ۵- خرید از فروشگاههای معتبر مواد غذایی به جای خرید از دوره گردها.
- ۶- استفاده از دو بند کوله پشتی.
- ۷- تماشای تلویزیون و انجام بازیهای رایانه ای کمتر از دو ساعت در روز.
- ۸- ما می خواهیم سالم باشیم، پس می توانیم.



- ۱- شستن دستها با آب و صابون بخصوص بعد از سرفه یا عطسه.
- ۲- از تماس دست آلوده به چشم ها، بینی و دهانتان پرهیز کنید زیرا میکروب از این راه منتقل می شود.
- ۳- از بطوری آب همکلاسیهای خود استفاده نکنید.
- ۴- مداد و خودکار و سایر وسایل تحریر خود را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- ۵- از تماس نزدیک با بیماران پرهیز کنید.



با محافظت خود در مقابل بیماری آنفلوآنزا از دیگران محافظت کنیم.

۱۰ کلید طلایی سلامت دانش آموز

- ۱- شستن دست ها با آب و صابون بعد از رفتن به توالت، پیش از خوردن خوراکی.
- ۲- فعالیت ورزشی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه.
- ۳- استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان، دستمال،