



## خوردن میوه های فصلی و مایعات بهترین راه برای پیشگیری از آنفولانزا است

خوردن میوه های فصلی و نوشیدن آب و مایعات فراوان بهترین راه برای پیشگیری از آنفولانزا است.

خوردن میوه های فصلی و نوشیدن آب و مایعات فراوان بهترین راه برای پیشگیری از آنفولانزا است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از وب دا دکتر غلام پور کارشناس مسئول بیماری های واگیر دار مرکز بهداشت خراسان رضوی با اشاره به شروع فصل سرما و شیوع بیماری های واگیردار به ویژه آنفولانزا و سرما خوردگی استفاده از میوه های حاوی ویتامین C همچون پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی، استفاده از آب میوه های طبیعی و نوشیدن آب را از عوامل موثر در پیشگیری از این بیماریها عنوان کرد. وی با بیان این که گروه های سنی بالاتر از 65 سال، زنان باردار، کودکان و دانش آموزان و افراد دارای بیماری های مزمن بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های واگیردار فصلی قرار دارند به این افراد توصیه کرد از حضور در مکانهای پرتردد، شلوغ و سر بسته خودداری و در صورت حضور از ماسک استفاده کنند.

کارشناس مسئول بیماریهای واگیر دار مرکز بهداشت خراسان رضوی سردرد ، گلو درد ، سرفه و دردهای عضلانی را از نشانه های بروز بیماری آنفولانزا در افراد برشمرد و افزود: افراد پس از یک دوره استراحت سه الی 4 روزه ، تغذیه مناسب و استفاده از مایعات فراوان بهبود می یابند.

وی تنفس ذرات معلق در هوا و تماس با سطوح آلوده به ترشحات را از راههای انتقال این بیماری برشمرد و گفت: توصیه می شود افراد در معرض ابتلا به این بیماری در ابتدای فصل شیوع از واکسن آنفولانزای فصلی استفاده کنند. دکتر غلام پور با بیان اینکه در زمان ابتلا به آنفولانزا استفاده از داروهای تب بر و رعایت کردن نکات بهداشتی برای درمان کافی است افزود: افراد در صورت تشدید در بیماری و بروز گوش درد یا خروج ترشح از بینی ، درد شدید در صورت و یا پیشانی ، تب بالای 38 درجه ، سوزش گلو و سرفه مداوم و خس خس سینه به پزشک مراجعه کنند.