

آنفلوآنزا تا چه مدت مسری است؟

وقتی فصل شیوع آنفلوآنزا فرا می رسد، باید خیلی مراقب باشیم تا به ویروس آن آلوده نشویم.



سلامت نیوز: وقتی فصل شیوع آنفلوآنزا فرا می رسد، باید خیلی مراقب باشیم تا به ویروس آن آلوده نشویم. ویروس مذکور می تواند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بماند. سیستم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس متفاوت عمل می کند، به طوری که برخی افراد مقاوم به ایجاد بیماری هستند و برخی دیگر حتی با کوچک ترین استرس ممکن است دچار تشدید علائم شوند.

1- چگونه آنفلوآنزا می گیری؟

هر چند که شستن مرتب دست ها در فصل شیوع آنفلوآنزا، راه خوبی برای جلوگیری از ابتلای به بیماری است، ولی بیشتر افراد از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد بیمار، آنفلوآنزا می گیرند. اگر فرد بیمار موقع عطسه یا سرفه، جلوی دهان خود را نگیرد، قطرات تنفسی او تا حدود یک متر در هوا پخش می شوند و می توانند از راه دهان یا بینی، وارد بدن سایر افراد شده و آنها را بیمار کنند. این قطرات تنفسی اغلب بسیار ریز و غیر قابل رویت هستند. همچنین با دست زدن به میز، دستگیره درب، کاغذ و ... که آلوده به ترشحات تنفسی بیمار هستند، می توان به آنفلوآنزا مبتلا شد.

2- تا کی آنفلوآنزا قابل سرایت است؟

فردی که ویروس آنفلوآنزا را گرفته است، یک روز قبل از شروع علائم بیماری می تواند آن را به دیگران منتقل کند و تا پنج روز بعد از شروع علائم نیز مسری است. اما در کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیش از دو هفته نیز قابل سرایت است.

3- آیا آنفلوآنزا گرفته ای؟

اگر شما به ویروس آنفلوآنزا، آلوده شوید، یک تا چهار روز طول می کشد تا علائم آن را نشان دهید. اما اگر می خواهید مطمئن شوید که آنفلوآنزا گرفته اید و یک سرماخوردگی معمولی نیست، به پزشک مراجعه کنید. علائم آنفلوآنزا بسیار شبیه سرماخوردگی و سایر بیماری های تنفسی است.

4- برای بهبود آنفلوآنزا چه می کنی؟

مصرف زیاد مایعات برای رقیق کردن ترشحات مخاطی باعث بهبودی در بیماری می شود، زیرا ویروس بیماری در محیط خشک به راحتی زندگی کرده و باعث ایجاد علائم می شود. مصرف مایعات گرم جهت از بین بردن ویروس بسیار موثر است. بر خلاف تصور عموم بایستی از مصرف شیر در طول دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا پرهیز کرد، زیرا شیر حاوی موادی است که باعث جلوگیری از رقیق شدن مخاط ترشعی می شود و در نتیجه علائم بیماری کاهش نمی یابد. حمام گرم و استراحت برای بهبود بیماری پیشنهاد می شود.

5- برای این که آنفلوآنزا نگیری چه می کنی؟

دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید، به خصوص زمانی که عطسه یا سرفه می کنید، یا وقتی که از بیرون به خانه می آید.

از تماس نزدیک با افراد بیمار بپرهیزید.

از دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، به خصوص در اماکن عمومی مانند میزهای رستوران ها، دستگیره در وسایل حمل و نقل عمومی، نرده ها، دستگاه های خودپرداز بانک ها، تلفن های عمومی، گوشی های تلفن در محل کار و غیره بپرهیزید.

از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود بپرهیزید.

اگر آنفلوآنزا گرفته اید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی تان را با دستمال بگیرید.