

## عادات‌های سالم برای پیشگیری از آنفلوآنزا

بهترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای فصلی و شیوع آن، تزریق واکسن این بیماری به صورت سالیانه است...



بهترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای فصلی و شیوع آن، تزریق واکسن این بیماری به صورت سالیانه است اما عادات خوب بهداشتی مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست‌ها نیز می‌تواند به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا کمک کند.

به گزارش ایسنا، علاوه بر واکسن آنفلوآنزا، داروهای ضد ویروسی نیز وجود دارند که می‌توانند برای درمان و جلوگیری از این بیماری مورد استفاده قرار گیرند.

در همین رابطه نکات و توصیه‌های زیر برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و ابتلا به آنفلوآنزا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی "مرکز کنترل و پیشگیری از امراض ایالات متحده" (CDC) آورده شده است:

- از تماس نزدیک با دیگران پرهیز کنید

از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. همچنین هنگامی که بیمار هستید نیز فاصله خود را از دیگران حفظ کنید تا از آن‌ها در برابر ابتلا به بیماری محافظت کرده باشید.

- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید

در صورت امکان مواقعی که بیمار می‌شوید در خانه مانده و از رفتن به مدرسه، دانشگاه یا محل کار خودداری کنید. در این مدت از معاشرت با دیگران نیز تا حد امکان اجتناب کنید. این امر به جلوگیری از انتشار بیماری شما به دیگران کمک می‌کند.

- دهان و بینی خود را بپوشانید

هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. این کار مانع بیمار شدن اطرافیان شما می‌شود. آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های جدی تنفسی مانند ویروس سین سیشیال تنفسی، سیاه سرفه و بیماری سارس با سرفه، عطسه یا دست‌های آلوده به راحتی منتشر می‌شوند.

- دستان خود را بشویید

شستن مرتب دست‌ها در محافظت از شما در برابر میکروب‌ها کمک می‌کند. اگر صابون و آب در دسترس نیست از یک دستمال حاوی الکل استفاده کنید.

- از لمس چشم‌ها، بینی یا دهان خود اجتناب کنید

میکروب‌ها به راحتی از طریق لمس و تماس با سطوح آلوده منتشر می‌شوند. در صورتی که دست شما به میکروب‌ها آلوده باشد با لمس چشم‌ها، بینی یا دهان خود امکان ابتلا به بیماری را در خود افزایش می‌دهید.

- سایر عادات سلامتی را نیز تمرین کنید

سطوحی از خانه، محل کار یا مدرسه را که در معرض تماس زیاد هستند، به خصوص زمانی که فردی در آنجا بیمار است به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید. خواب کافی داشته باشید. از نظر جسمی فعال باشید. استرس خود را مدیریت کنید. مایعات زیادی بنوشید و غذای مغذی بخورید.

## پیشگیری از آنفلوآنزا در مدرسه

- اطلاعات خود را در مورد برنامه هایی که مدرسه و مراکز مراقبت از کودکان یا دانشگاهتان در صورت شیوع آنفلوآنزا یا بیماری دیگری دارند و نیز در مورد این که واکسن آنفلوآنزا در چه زمان و مکانی توزیع می شود، هر ساله به روز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که مدرسه یا مراکز مراقبت از کودکان به طور مرتب تمیز و ضد عفونی شده و دستمال کاغذی، صابون، دستمال مرطوب یک بار مصرف و دستمال های الکلی ضد عفونی در این اماکن موجود است.
- از نحوه صحیح جداسازی دانش آموزان و کارمندان مبتلا به آنفلوآنزا در مدرسه و مراکز مراقبت از کودکان اطمینان حاصل کنید.

## پیشگیری از آنفلوآنزا در محل کار

- در مورد برنامه های مواجهه با شیوع آنفلوآنزا یا بیماری های دیگر و ارائه واکسن های آنفلوآنزا در صورت شیوع بیماری در محل کار خود از کارفرمایان اطلاعات لازم را کسب کنید.
- به منظور کمک به از بین بردن میکروب ها، به طور مرتب سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند از جمله میز کار، صفحه کلید و تلفن همراه خود را تمیز و ضد عفونی کنید.
- از برخورداری محل کار خود از دستمال کاغذی، صابون، دستمال مرطوب یک بار مصرف و دستمال های الکلی ضد عفونی اطمینان حاصل کنید.
- به یکی از همکاران خود چگونگی انجام کارهای ضرورتان را آموزش دهید تا در صورت بیمار شدن، بتواند به شما در انجام آن ها کمک کند.
- اگر در حین کار احساس بیماری کردید، در اسرع وقت به خانه بروید.