

چگونه آنفلوآنزا نگیرید؟

آنفلوآنزا تقریباً یک بیماری فصلی است که بسیار مسری می‌باشد. لذا از دست دادن، روبوسی کردن و نزدیک شدن زیاد به افراد بیمار خودداری کنید.



آنفلوآنزا تقریباً یک بیماری فصلی است که بسیار مسری می‌باشد. لذا از دست دادن، روبوسی کردن و نزدیک شدن زیاد به افراد بیمار خودداری کنید.

راه‌هایی وجود دارند که می‌توانید توسط آن‌ها در طی فصل آنفلوآنزا (فصل سرما) به این بیماری مبتلا نشوید یا خطر ابتلا به آن را کم کنید:

1- رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشید. غذا خوردن صحیح در هر روز، باعث حفظ سلامت دستگاه ایمنی بدن می‌شود و داشتن یک دستگاه ایمنی سالم باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل آنفلوآنزا می‌گردد.

اگر تغذیه سالم و متعادلی نداشته باشید، از دریافت مواد مغذی‌ای که برای حفظ ایمنی بدن لازم هستند، محروم خواهید شد.

سعی کنید هر روز از سبزی‌ها و میوه‌های متنوع، به مقدار زیاد مصرف نمایید.

2- می‌توانید هر روز یک عدد کپسول مولتی ویتامین بخورید. مولتی ویتامین دارای ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

برخی مواد غذایی حاوی مواد مغذی فراوانی هستند و برخی دیگر مواد مغذی کافی ندارند. لذا شما فکر می‌کنید که تغذیه کافی و صحیحی دارید، ولی گاهی اوقات اینطور نیست.

مصرف مولتی ویتامین در کنار غذاهای روزانه، مواد مغذی‌ای را که ممکن است از طریق غذاها دریافت نکنید، به بدن شما می‌رساند.

برای انتخاب و خرید صحیح یک مولتی ویتامین خوب، با پزشک یا داروساز داروخانه مشورت کنید.

3- هر سال واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنید. در کنار یک برنامه غذایی سالم، تزریق واکسن آنفلوآنزا، از ابتلای شما به این بیماری جلوگیری خواهد کرد.

10 نکته مهم

1- با مصرف غذاهای متنوع و سالم و انجام ورزش روزانه از خودتان بر علیه این بیماری مواظبت کنید.

2- در مورد این بیماری، نباید خیلی هم حساس باشید. همه ما مریض می‌شویم، اما می‌توانیم با مراقبت صحیح از خودمان، از ابتلای مکرر به این بیماری در فصل سرما مصون بمانیم.

- 3- برخی افراد بیشتر از بقیه در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا قرار دارند، مثل کودکان، افراد سالمند، افرادی که در بیمارستان و مراکز درمانی کار می‌کنند (مثل پرستاران)، زنان باردار و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند (مثل مبتلایان به بیماری ایدز).
- 4- از دست دادن، روبوسی کردن و نزدیک شدن زیاد به افراد بیمار خودداری کنید. وقتی وارد محیط‌های عمومی و اجتماع می‌شوید، امکان ابتلای شما به بیماری آنفلوآنزا افزایش می‌یابد، مثل افراد شاغل.
- 5- اگر به طور اتفاقی با کسی دست دادید، یا بعد از دست زدن به وسایلی که خیلی‌ها به آن دست زده‌اند مثل در تاکسی، میله مترو یا اتوبوس و ...، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- 6- با کودکان خود درباره دوری از میکروب‌ها صحبت کنید و به آن‌ها یاد بدهید که دست‌های خود را به خوبی بشویند.
- 7- نکات بهداشت فردی را رعایت کنید. اگر مریض شدید و شاغل بودید، یک یا چند روزی مرخصی بگیرید و در منزل استراحت کنید. همچنین اگر کودکان مریض شد، نگذارید به مدرسه برود. با این کار از گسترش ویروس آنفلوآنزا و سرایت آن به دیگران جلوگیری خواهید کرد.
- 8- تلفن و صفحه کلید کامپیوتر در محل کار، مهم‌ترین وسایل انتقال میکروب‌ها از یک فرد به فرد دیگر هستند، لذا مرتباً آن‌ها را تمیز و ضدعفونی کنید تا آلوده به میکروب نشوید.
- 9- با کسی در یک ظرف غذا نخورید و قاشق و چنگال و لیوان مخصوص به خود داشته باشید.
- 10- در صورتی که بیمار شدید، می‌توانید در صورت نیاز تحت نظر پزشک و با تجویز وی، آنتی‌بیوتیک مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن شما تقویت شود و زودتر بهبود یابید.