

## پیشگیری از بیماریهای پاییزه

بیماری- آنفلوآنزای نوع A یا خوکي نامهاي مختلفی دارد به قدری از این بیماری صحبت شده است که هر کدامان که عطسه میکنند میترسیم نکنند به این بیماری مبتلا شده باشیم...



بیماری- آنفلوآنزای نوع A یا خوکي نامهاي مختلفی دارد به قدری از این بیماری صحبت شده است که هر کدامان که عطسه میکنند میترسیم نکنند به این بیماری مبتلا شده باشیم.

اما با نزدیک شدن پاییز و بازگشایی مدارس، این نگرانی وجود دارد که فصل جدیدی از این بیماری آغاز شود. اداره سلامت منطقه 17 از نیمه دوم شهریور به استقبال فصل پاییز و بازگشایی مدارس رفته است تا پیش از آنکه بیماریهای این ماه درگیرمان کنند، دست پیش بگیریم و با شیوع آنها مقابله کنیم. «مرتضی ساعدی» مدیر اداره سلامت معاونت اجتماعی و فرهنگی منطقه 17 از راهکارها و برنامههای این اداره همزمان با آغاز فصل مدارس میگوید.

اداره سلامت برای مهرماه امسال چه برنامههایی دارد؟ با توجه به شیوع آنفلوآنزای نوع A و آغاز فصل تحصیل و مدارس، اداره سلامت برای پیشگیری از شیوع این بیماری برنامههایی در نظر گرفته است. از جمله میتوان به نصب بنرهای آموزشی در مدارس منطقه اشاره کرد. چند مدرسه در منطقه 17 داریم؟

150 مدرسه در مقاطع دبستان، راهنمایی و دبیرستان داریم که تمامی این مدارس بنرهای آموزشی پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا را تا مهرماه دریافت خواهند کرد.

نصب بنر برای جلوگیری از این بیماری کافی است؟ مسلماً این کار کفایت نمیکند. با تعاملی که با آموزش و پرورش منطقه داشتیم قرار است مربیانی برای آموزشهای پیشگیری به مدارس اعزام کنیم. از پزشکان بیمارستانی درخواست شده است بطور دوره‌ای به مدارس مراجعه کنند و آموزشهای لازم را در اختیار دانشآموزان قرار دهند.

آموزش پیشگیری به چه گروهی ارائه میشود؟ در همه مقاطع تحصیلی این آموزشها ارائه خواهد شد. در این کار هم توجه خواهیم داشت زبانی که برای دانشآموزان دبستانی به کار میبریم قابل فهم برای این گروه سنی باشد. ضمن اینکه دانشآموزان میتوانند حکم رابط خانواده با ما را داشته باشند. اما با توجه به اینکه فصل پاییز، فصل سرماخوردگی و بیماریهایی از این دست است لازم میدانیم که کادر آموزشی مدرسه و خانوادهها هم تحت آموزش قرار گیرند.

این آموزشها چگونه خواهد گرفت؟ ایده آل این است که در مدارس برای هر کلاس کارگاه آموزشی برپا شود تا بتوان اطلاعات را دقیق و مناسب در اختیار دانشآموزان قرار داد. بعد از آموزش، پیشگیری برای ما مهم است تا از وضعیت سلامت هر دانشآموز باخبر شویم. در این خصوص پیشنهاد اداره سلامت وجود یک رابط از هر کلاس است. به آموزش و پرورش و مدارس اعلام کرده‌ایم که نماینده کلاس یا شهرداران مدارس برای این منظور مناسب هستند. اما اگر این اتفاق نیفتاد همین که برای هر مقطع یک رابط در نظر بگیرند باز هم میتوان پیشگیری و درمان این بیماری را در فصل مدارس کنترل کرد.

در اولویت دوم اداره سلامت برای پاییز، چه برنامه‌هایی قرار دارد؟ هر ساله با نزدیک شدن به آغاز مدارس ما به کلاس اولیها و پیشدبستانیها نگاه ویژه‌ای داریم. لازم است این گروه از بهداشت فردی باخبر شوند. به همین منظور سالهای گذشته بسته‌های بهداشتی که شامل مسواک، خمیردندان و دستمال بود در اختیار کودکان 6 تا 7 ساله قرار میگرفت. حتی در چند روز شروع مدارس آموزشهایی در خصوص رعایت مسائل بهداشتی به آنها داده میشد. اما امسال با توجه به بیماری آنفلوآنزا بیشتر روی پیشگیری این بیماری مانور میدهیم. امیدواریم که آموزش در مدارس پیشگیری از آنفلوآنزا را به ارمغان بیاورد.

این روزها تزریق واکسن آنفلوآنزا مطرح است، این واکسن تا چه اندازه میتواند مانع از ابتلا شود؟ این واکسن نمیتواند مانع از ابتلا به آنفلوآنزای نوع A شود. این طور هم نیست که اگر افراد این واکسن را دریافت کنند به انواع عادی آن مبتلا نشوند. اما دریافت این واکسن میتواند بیماری را تخفیف دهد.

برای چه گروههایی توصیه میکنید که از این واکسن استفاده کنند؟ سیاست دولت بر این است که افراد پرخطر این واکسن را دریافت کنند. کودکان و بانوان باردار در اولویت قرار دارند. اما ممکن است با شروع پاییز این سیاست تغییر کند و گروههای دیگری برای دریافت این واکسن اعلام شوند.

چطور میتوان این آنفلوآنزا را از سرماخوردگی یا آنفلوآنزاهای دیگر تشخیص داد؟  
آنفلوآنزای نوع A به طور ناگهانی خودش را نشان میدهد. فرد مبتلا دچار آبریزش بینی شدید میشود. درد عضلانی از دیگر تفاوت‌های این نوع آنفلوآنزا با بیماری‌های دیگر از این دست است. توصیه میشود افرادی که سرماخوردگی‌های خفیف میگیرند در منزل بمانند و تا بهبودی کامل به اندازه کافی استراحت کنند.

پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا

آنفلوآنزای نوع A يك اختلال تنفسي حاد است. نشانه‌ها و علائم آنفلوآنزای نوع A مانند نشانه‌های سرماخوردگی‌های فصلی انسان است که این نشانه‌ها عبارتند از تب، سردرد، بی‌حالی و سرفه. در ضمن افراد آلوده با این ویروس دچار کوفتگی و درد مفاصل و آبریزش بینی میشوند.

راه‌های انتقال و شیوع آنفلوآنزای نوع A از طریق اشک، دهان، بینی و بزاق است. به همین علت از مالیدن چشم‌ها با دست آلوده و تماس دست‌ها با ترشحات چشم و بینی خودداری کنید. از تماس نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید. از فرد مبتلا حداقل يك متر فاصله بگیرید. تا جایی که امکان دارد هنگام احوالپرسی یکدیگر را در آغوش نگیرید.

روبوسی نکردن و دست ندادن برای جلوگیری از شیوع این بیماری توصیه میشود. از همه مهمتر شستن دست‌هاست. دست‌ها را به طور مکرر و کامل و به مدت 20 دقیقه با آب و صابون مایع بشویید. احتمال آنکه صابون جامد آلوده شده باشد بسیار است. هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.

یادتان باشد دستمال مصرف شده را پس از استفاده و بطور مناسب دفع کنید. از ماسک استفاده کنید. به ویژه هنگام حضور در اجتماعات و مراسم جمعی. این نکته را به خاطر داشته باشید که ماسک خود را دست کم دو بار در روز تعویض کنید. اگر علائم آنفلوآنزا را در خود دیدید سریع به پزشک مراجعه کنید و بعد از آن در منزل بمانید و استراحت کنید. افراد مبتلا از روش‌های استاندارد هم‌چون خواب کافی، خوردن مواد غذایی و حفظ فعالیت جسمانی بهره ببرند و سعی کنند برای مراقبت از اعضای خانواده بخش مجزایی در خانه برای خود مهیا کرده و از ماسک استفاده کنند.

همشهری محله - 17