

10 بار شستن روزانه دست مانع آنفلوآنزا می‌شود

داروها، بهداشت شخصی، ماسک و قرنطینه به پیشگیری از گسترش آنفلوآنزا کمک می‌کنند...



داروها، بهداشت شخصی، ماسک و قرنطینه به پیشگیری از گسترش آنفلوآنزا کمک می‌کنند. اما پژوهشگران اکنون پیشنهاد می‌کنند که به سه راهبرد آخر باید توجه بیشتری در طراحی برای مقابله با همه‌گیری آنفلوآنزا شود.

به گزارش هلث‌دی نیوز، دکتر تام جفرسن و همکارانش در گروه عفونت‌های تنفسی حاد کاپرین در رم در ایتالیا نتایج 59 بررسی در مورد تأثیر بخشی راهبردهایی برای کاهش انتشار عوامل ویروسی ایجادکننده بیماری تنفسی مانند آنفلوآنزا و سارس را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این بازبینی بررسی‌ها به صورت آنلاین در شماره 22 سپتامبر جورنال پزشکی بریتانیا منتشر شده است.

این پژوهشگران بررسی‌هایی را مورد بازبینی قرار دادند که شماری از راهبردها (قرنطینه/جداسازی)، فاصله دادن افراد بیمار از افراد سالم از طریق سایر روش‌ها؛ بهداشت شخصی بهتر و سایر مداخلات و بالاخره هیچ کاری نکردن را مورد مقایسه قرار می‌داد.

این بازبینی نشان داد که پوشیدن دستکش، روپوش و ماسک به خصوص هنگامی موثر هستند که افراد بیش از یکی از این روش‌ها را مورد استفاده قرار دهند.

این بازبینی نشان داد که پوشیدن دستکش، روپوش و ماسک و نیز شستن دست‌ها بیش از 10 بار در روز روش‌هایی موثر هستند. این راهبردها را در صورتی که افراد بیش از یکی از آنها را مورد استفاده قرار دهند، حتی موثرتر هستند. گروه جفرسون همچنین دریافته‌اند که بررسی‌ها با بالاترین کیفیت نشانه داده‌اند که انتشار بیماری را می‌توان از طریق رعایت بهداشت در خانه و در میان کودکان کمسن کاهش داد.

این پژوهشگران دریافته‌اند که تنها شواهد چندانی در مورد برتری مورد ماسک‌های صورتی به اصطلاح N95 ناراحت‌کننده و گران قیمت هستند، نسبت به ماسک‌های جراحی ساده وجود ندارد.

همچنین آنها یادآور شدند که روش نیست که آیا لازم است مردم مواد ضدعفونی‌کننده را به آب و صابون معمول اضافه کرد یا نه.

این پژوهشگران از برنامه‌های ملی مدارس خواست تا شستن دست‌ها را تشویق کنند و تأکید کرد که استفاده دستکش، روپوش و ماسک و جداسازی برخی از بیماران تنها هنگامی مناسب است که خطر بالایی برای انتشار بیماری تنفس وجود دارد.