

آنچه که باید درباره آنفلوآنزای خوک‌ها بدانیم



« با محافظت خود در مقابل بیماری آنفلوآنزا
« و رعایت بهداشت فردی از دیگران و
« خود محافظت کنیم . »

وزارت آموزش و پرورش

معاونت پرورشی و تربیت بدنی

دفتر سلامت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

بنام خدا

۱ مقدمه :

آنفلوآنزای خوک یا ویروس H_1N_1 یک بیماری حاد تنفسی و به شدت واگیردار است که برای نخستین بار در خوک‌ها دیده شد و به همین دلیل به آنفلوآنزای خوک شناخته شد. میزان مرگ و میر آن در خوک‌ها نسبتاً بالا است (۴٪ - ۱٪) این بیماری قابل انتقال به انسان است که در صورت ورود به مرحله انتقال انسان به انسان بسیار واگیردار و خطرناک می‌باشد. بیماری آنفلوآنزای حیوانی در قرن گذشته سه بار همه‌گیری جهانی (پاندمی) داشته‌است، که هر بار با تلفات و مرگ و میر بسیار زیاد همراه بوده‌است. بیماری در مناطق معتدل و در فصول سرد سال مانند پاییز و زمستان بروز بیشتری دارد. خوک‌ها می‌توانند توسط ویروس‌های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس‌های آنفلوآنزای انسانی آلوده شوند. گاهی خوک‌ها با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده می‌شوند.

۲ علائم بیماری :

علائم بالینی آنفلوآنزای خوک با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماری‌های عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و علائمی چون :

۱ - تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد و لرز

۲ - سرفه خشک (بدون خلط)

۳ - سردرد و درد نقاط مختلف بدن

۴ - گلودرد، تنگی نفس (نفس دشوار)

۵ - استفراغ، اسهال

۳ راه‌های انتقال :

۱ - تماس با حیوانات آلوده (پرندگان، خوک و...) یا محیط نگهداری حیوانات آلوده.

۲ - خوردن گوشت نیم‌پز آلوده حیوانات

۳ - تماس مستقیم با ترشحات آلوده فرد بیمار (عطسه، سرفه و...)

۴ - تماس غیرمستقیم با وسایل آلوده به ترشحات فرد بیمار.

نکته: در محیط‌های پر رفت و آمد و شلوغ بخصوص در فصول سرد سال انتقال بیماری به سرعت انجام می‌شود بخصوص در مدارس که دانش‌آموز مبتلا به بیماری تنفسی تب‌دار در صورت عدم رعایت موازین بهداشت فردی و عدم استراحت در منزل به راحتی اطرافیان خویش را بیمار می‌کند.

۴ توصیه‌های بهداشتی :

چون همه افراد در گروه‌های سنی مختلف در معرض ابتلا به آنفلوآنزا هستند ولی به دلیل آنکه در زمان همه‌گیری آنفلوآنزا افراد مسن و کودکان بیشترین آسیب را می‌بینند. لذا

توصیه می‌شود که در فصول سرد سال بخصوص اوایل پاییز و زمستان مراقبت‌های بهداشتی بویژه برای افراد آسیب‌پذیر (یعنی کودکان ، دانش‌آموزان ، افراد پیر و مسن و بیماران قلبی و ریوی و افراد با بیماری‌های مزمن تنفسی و ضعف سیستم ایمنی بیش از پیش مورد توجه و دقت قرار گیرد ، از طرفی دیگر با عنایت به اینکه هنوز مشخص نشده که واکسن‌های موجود آنفلوانزا بتوانند این ویروس را تحت تأثیر قرار دهند اکتفا و اعتماد به واکسن آنفلوانزا کافی نیست .

۱۱ توصیه‌هایی برای محافظت از دانش‌آموزان :

- ۱ - اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند .
- ۲ - شستن دستها با آب و صابون به‌طور مکرر در طی روز بخصوص قبل و بعد از خوردن غذا و بعد از اجابت مزاج .
- ۳ - رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی .
- ۴ - مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیتهای ورزشی .
- ۵ - رعایت نکات بهداشتی هنگام سرفه و عطسه از ناحیه خود و در مواجهه با دیگران از قبیل استفاده از دستمال چندلایه‌ای (بویژه مرطوب) و یا استفاده از ماسک‌های مناسب و چندلایه‌ای مخصوص جراحی و غیره ... توصیه می‌شود .
- ۶ - هنگام بیماری بهتر است فرد مبتلا در منزل جهت استراحت و دوری از تماس با دیگران بماند .
- ۷ - از دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران خودداری کنید .
- ۸ - از دست مالیدن به چشم‌ها و بینی خود بویژه هنگام بیماری خودداری کنید .
- ۹ - از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده و آلوده به ترشحات بینی و دهان در محیط خودداری کنید و حتماً آنها را در ظرفهای زباله بیندازید .
- ۱۰ - در صورت بیماری به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی اجتناب کرده و دستورات پزشک را کاملاً رعایت نمایید .
- ۱۱ - به اندازه کافی استراحت کنید و مایعات بخصوص آب میوه و شیر و غذاهای حاوی سبزیجات و گوشت مصرف نمایید .