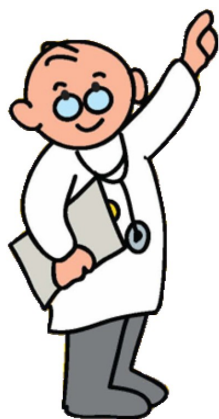




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی گیلان  
بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

## پیام های آموزشی برای عموم مردم در ارتباط با:

## رعایت موازین بهداشت فردی برای پیشگیری از گسترش بیماری آنفلوانزا



گروه هدف: کلیه بیماران و همراهان وی

زیر نظر کمیته کنترل عفونت

تاریخ: ۱۳۹۸/۲/۳۰

۱۱) در صورت امکان از حضور در اماکن شلوغ خودداری کنید  
یا مدت زمان حضور در این اماکن را کاهش دهید. در صورت  
حضور در مساجد و یا مشرف شدن به سفر زیارتی، در بین نماز  
گزاران از سجاده شخصی استفاده کنید.



۱۲) از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان خود استفاده  
کنید و از اسباب بازی های پارچه ای و پشمی خودداری کنید.

۱۳) جهت تهیه مناسب محل کار، محل زندگی، کلاس درس  
و... بهتر است هر روز در فواصل منظم و هر بار حداقل ۱۰ دقیقه  
درب ها و پنجره ها را باز کنید.

شایع ترین راه انتقال ویروس آنفلوانزای انسانی از طریق  
قطرات تنفسی بزرگ، یعنی سرفه یا عطسه فرد بیمار است.

منبع: <http://flu.behdasht.gov.ir>

نشانی تدوین کننده: شهرستان صومعه سرا، میدان انتظام، جنب  
پارک ابریشم، بیمارستان امام خمینی (ره).

شماره تماس: ۰۱۳۴۴۳۲۳۰۴۱

سایت بیمارستان: <http://imamh.gums.ac.ir>

۹) دست های خود را مرتب با آب و صابون بشوید، شستن دستها  
با آب و صابون، دو بار، هر بار حداقل به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه لازم  
می باشد. (خصوصاً بیماران و پس از عطسه و سرفه)

محلول های ضد عفونی کننده پایه الکلی نیز در این زمینه موثرند.

در صورتی که در وضعیتی هستید که ممکن است در طی روز  
ساعت ها آب و صابون در دسترس نداشته باشید، می توانید از ژل  
های ضد عفونی کننده حاوی الکل، استفاده کنید.

در صورت استفاده از ژل، تا زمانی که ژل خشک شود، دست های  
خود را به هم بمالید، این ژل ها نیاز به آب ندارند و الکل موجود  
در آنها میکروب ها را از بین می برد.



دست ها را بطور منظم  
با آب و صابون بشوئیم

۱۰) افراد سالم از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود حتی  
الامکان اجتناب کنند؛ زیرا راه غیر مستقیم انتقال بیماری از این  
طریق می باشد.



از مالیدن و تماس دست  
آلوده با چشمها و بینی و  
دهان خودداری کنیم

## به نام خدا

### مقدمه:

به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری آنفلوانزای نوع آ، رعایت اصول بهداشتی زیر ضروری می باشد:

### اولین توصیه به بیماران دچار علائم بیماریهای تنفسی خصوصاً علائم مشابه آنفلوآنزا:

۱) در صورت بروز علائم بیماری (تب، گلو درد، سرفه) فوراً به پزشک مراجعه کنید و از خود درمانی جدا پرهیز نمایید.



۲) در صورت ابتلاء به بیماری تا ۷ روز پس از شروع علائم و یا تا ۲۴ ساعت پس از پایان تب (بدون مصرف داروی تب بر) در منزل بمانید، تا مانع از انتشار ویروس گردید.

۳) ماندن در منزل به این معناست که شما به جزء برای مراجعه به پزشک، نباید از منزل خارج شوید و از انجام کلیه فعالیت های روزانه خودداری نمائید.



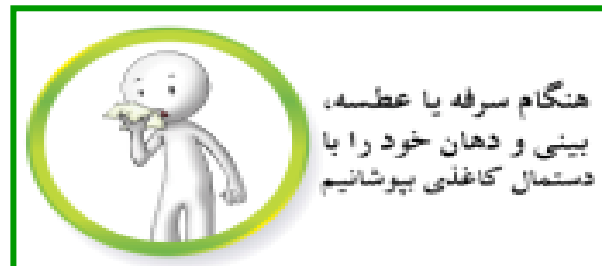
۴) از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. حداقل بین ۱ تا ۲ متر از این افراد فاصله بگیرید.



۵) از رفتار هایی که منجر به تماس نزدیک می شود، مانند دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن، پرهیز نمایید.



۶) در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یکبار مصرف کاملاً بپوشانید.



۷) در صورت همراه نداشتن دستمال کاغذی، با آستین پیراهن خود در قسمت آرنج یا بازو، جلوی دهان و بینی خود را بگیرید، زیرا آستین پیراهن، نسبت به کف دست کمتر با سطوح و اشیاء تماس پیدا می کند. حتی الامکان از دست برهنه برای پوشاندن دهان و بینی استفاده نکنید یا در صورت استفاده دست ها را ضد عفونی نموده یا با آب و صابون بشوید.



۸) دستمال کاغذی خود را پس از استفاده داخل سطل آشغال درب دار حاوی کیسه زباله بیندازید.

