

عملکرد آموزش و اطلاع رسانی برای

آنفلو آنزا

نمونه های محتوای آموزشی تهیه و نشر داده شده

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت بهداشت و درمان
وزارت آموزش و پرورش
سازمان تربیت بدنی و ورزش
وزارت بهداشت و درمان

۳ گام کلیدی

برای پیشگیری از: آنفلوآنزا و بیماری های حاد تنفسی

در صورت داشتن علائم بیماری:

روپوسی
نگه کنید

خودداری از روپوسی، دست دادن و درآغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالایی آستین

بشوید

شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،

سرماخوردگی باید بدانید

آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های تنفسی هستند؟

گروه های پرخطر عبارتند از:

- زنان باردار • سالمندان (بالای ۶۵ سال) • کودکان (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم • بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی (شستشوی درست دست ها، آداب تنفسی) از مهمترین روش های پیشگیری از انتشار بیماری تنفسی در جامعه است.



خودمراقبتی در تماس با فرد مبتلا به آنفلوآنزا



خودمراقبتی در تماس با فرد مبتلا به آنفلوآنزا

 سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضد عفونی کنید.	 چنانچه فرزند / دانش آموز شما علائمی نظیر تب، سرفه، بدن درد و آبریزش بینی دارد از حضورش در مدرسه اجتناب کنید.
 دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید به ویژه پس از بازگشت به منزل.	 از تماس نزدیک با افراد بیمار مانند روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن پرهیز کنید.
 از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.	 در برخورد با افراد بیمار حتماً از ماسک استفاده کنید.
 تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.	 چشم‌ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.

اخبار سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.





راهنمای خودمراقبتی دره ۲ گام برای

پیشگیری از آنفلوآنزا

	از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.
	در فضاهای بسته با ازدحام بالای جمعیت، نظیر مترو، اتوبوس و ... به دلیل احتمال گسترش ویروس های تنفسی حتماً از ماسک استفاده کنید.
	در برخورد با افراد بیمار حتماً از ماسک استفاده کنید.
	در صورت بروز علائم حاد تنفسی در منزل بمانید.
	دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
	چشم ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.
	هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا با سطح داخلی آرنج یا با یقه لباس بپوشانید.
	از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک پرهیز کنید.
	چنانچه فرزند / دانش آموز شما علائمی نظیر تب، سرفه، بدن درد و گریزش بینی دارد از حضورش در مدرسه اجتناب کنید.
	برای کنترل تب و درد می توانید از مسکن های ساده مانند استامینوفن استفاده کنید.
	مایعات کافی بنوشید و خواب و تغذیه سالم داشته باشید.
	از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.
	سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضدعفونی کنید.
	از لمس پرندگان و حیوانات بیمار یا مرده خودداری کنید.
	فرد بیمار را از سالمندان، زنان باردار و افراد پرخطر جدا نگه دارید.
	تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.
	اگر در گروه های پرخطر هستید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید.
	حداًقل تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب در خانه بمانید.
	در صورت وجود علائم خطر مانند: تشنگی، تب بالا و علائمی همچون: کاهش سطح هوشیاری، گیجی، اسهال یا استفراغ، بهار شدن علائم در بیماران پیرانه ای، به پزشک مراجعه کنید.
	اطلاع سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.

خودمراقبتی

برای

پیشگیری از

آنفلوآنزا



خودمراقبتی برای پیشگیری از آنفلوآنزا

	در فضاهای بسته با ازدحام بالای جمعیت، نظیر مترو، اتوبوس و ... به دلیل احتمال گسترش ویروس های تنفسی حتماً از ماسک استفاده کنید.
	سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضدعفونی کنید.
	دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید به ویژه پس از بازگشت به منزل.
	هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا سطح داخلی آرنج و یا یقه لباس بپوشانید.
	از لمس پرندگان و حیوانات بیمار یا مرده خودداری کنید.
	تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.
	اگر در گروه های پرخطر هستید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید.
	چشم ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.

اطلاع سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.

راهنمای خودمراقبتی در افراد مبتلا به آنفلوآنزا



خودمراقبتی در افراد مبتلا به آنفلوآنزا

 فرد بیمار را از سالمندان، زنان باردار و افراد پرخطر جدا نگه دارید.	 در صورت بروز علائم آنفلوآنزا در منزل بمانید.
 از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک پرهیز کنید.	 مایعات کافی بنوشید و خواب و تغذیه سالم داشته باشید.
 برای کنترل تب و درد می‌توانید از مسکن‌های ساده مانند استامینوفن استفاده کنید.	 دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوئید به ویژه پس از بازگشت به منزل.
 حداقل ۲۴ ساعت پس از قطع تب در خانه بمانید.	 از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.
 در صورت وجود علائم خطر مانند: تکرر نفس، تب بالا و مائکس، استفراغ، کاهش سطح هوشیاری، کودکی‌ها با صورت بدتر شدن علائم در بیماران به‌زودی به پزشک مراجعه کنید.	 هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا سطح داخلی آرنج و یا تکه لباس بپوشانید.
 اخبار سلامت را فقط از کانال‌های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.	 تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.

نمونه های محتوای آموزشی تهیه و نشر داده شده

ایستگاه
تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آیا می دانید؟

سرماخوردگی ویروسی نیاز به آنتی بیوتیک ندارد؟

پیامدهای مصرف
خود سرانه آنتی بیوتیک ها

- افزایش سوبه
مقاومت
میکروبی
- سرگیجه
- تداخل دارویی
و کاهش
اثربخشی برخی
داروها

مصرف آنتی بیوتیک های قوی تنها برای موارد ضروری است و برای بهبود و درمان سرماخوردگی ویروسی نیازی به مصرف آنتی بیوتیک نیست.

دوستتون داریم، سلامتتون رو بیشتر ❤️

چالش ماسک؛
هممسیر با سلامت



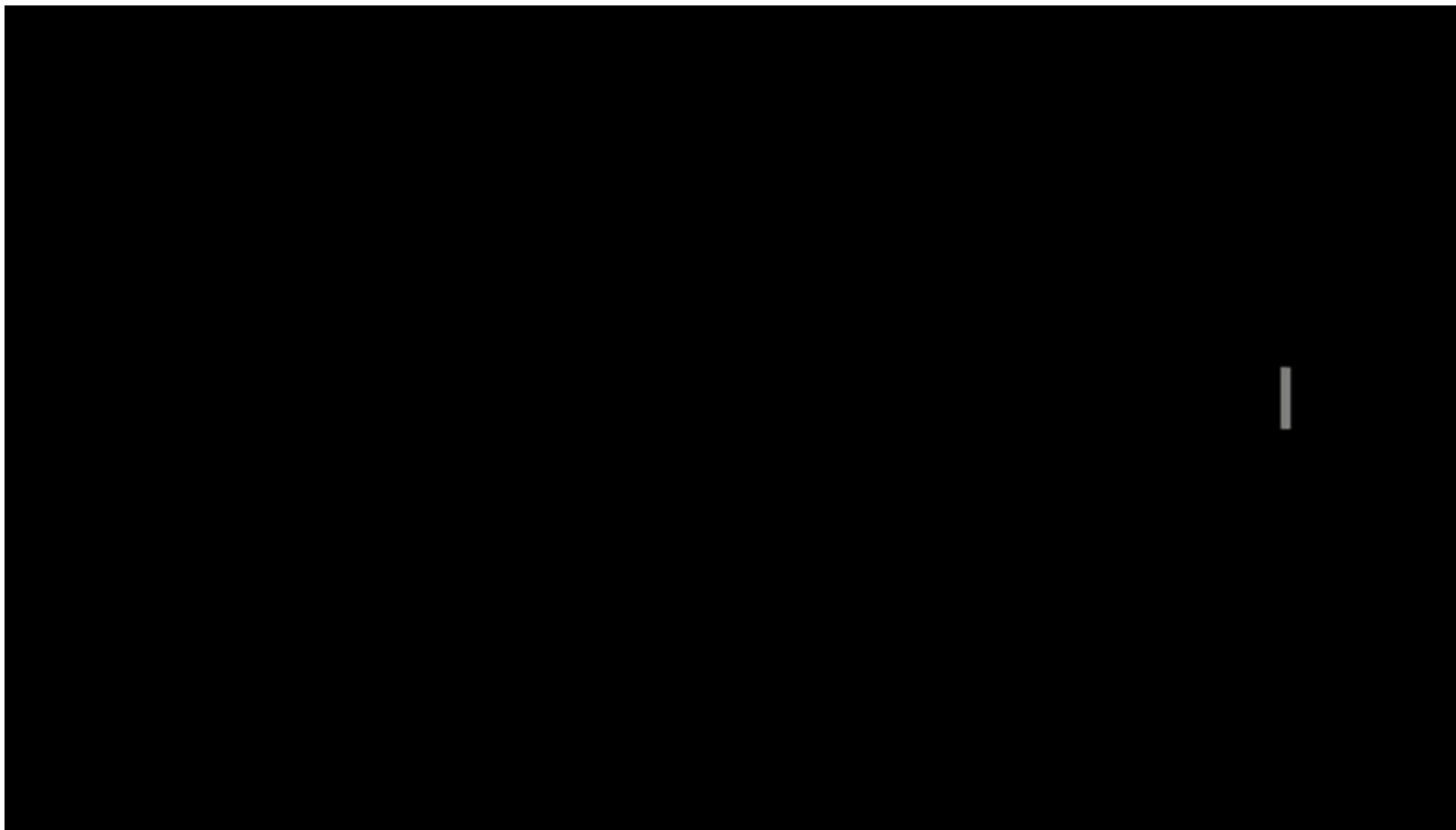
از خودم شروع می کنم...
برای محافظت از تو، ماسک می زنم

ماسک بزنیم (اولین سپر دفارعی)

دست ها را مرتب بشویم (نابودی نامرئی ویروس)

فاصله را فراموش نکنیم (حفظ فضای امن)

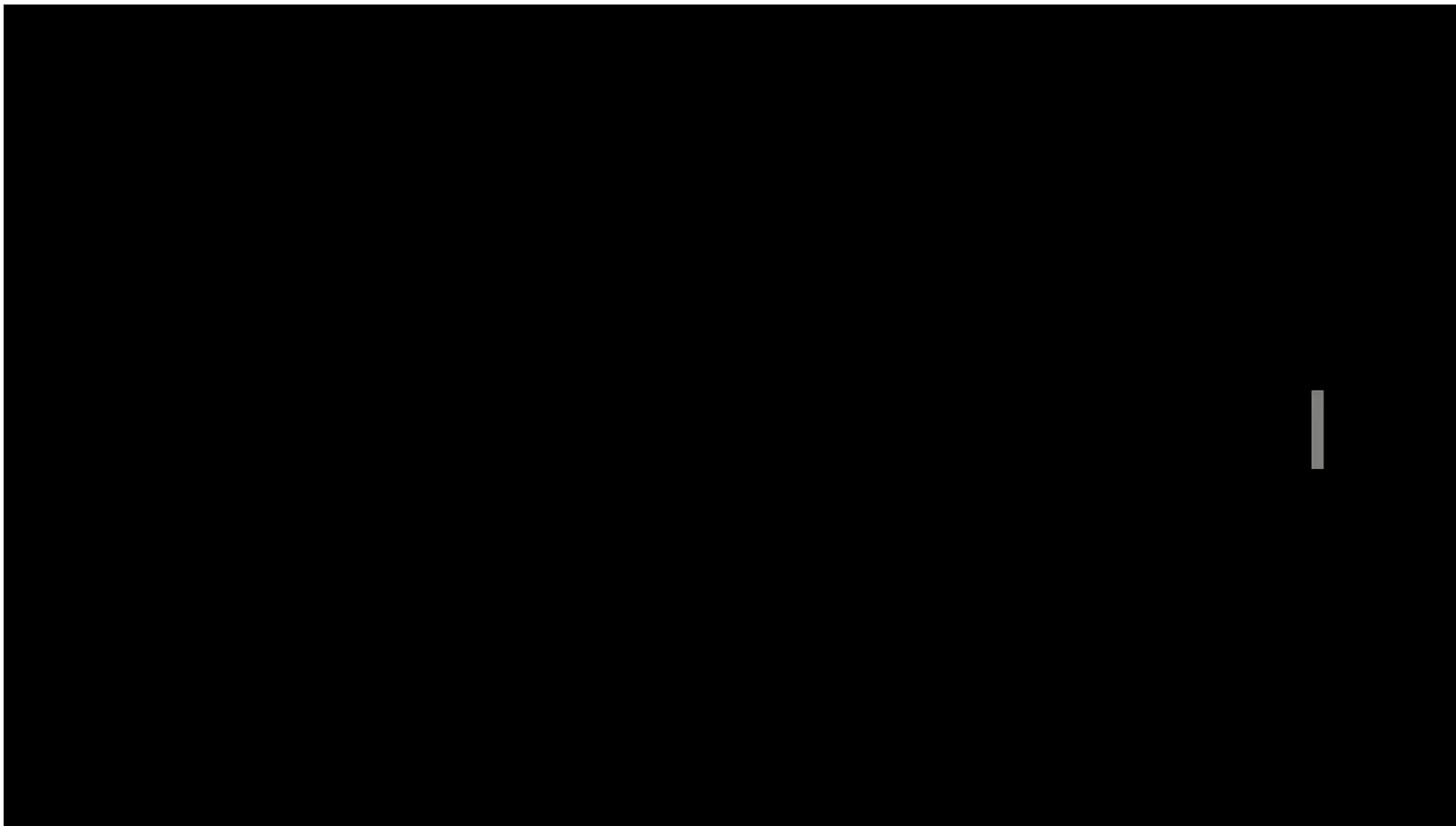
توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از آنفلوآنزا در ۲۰ گام



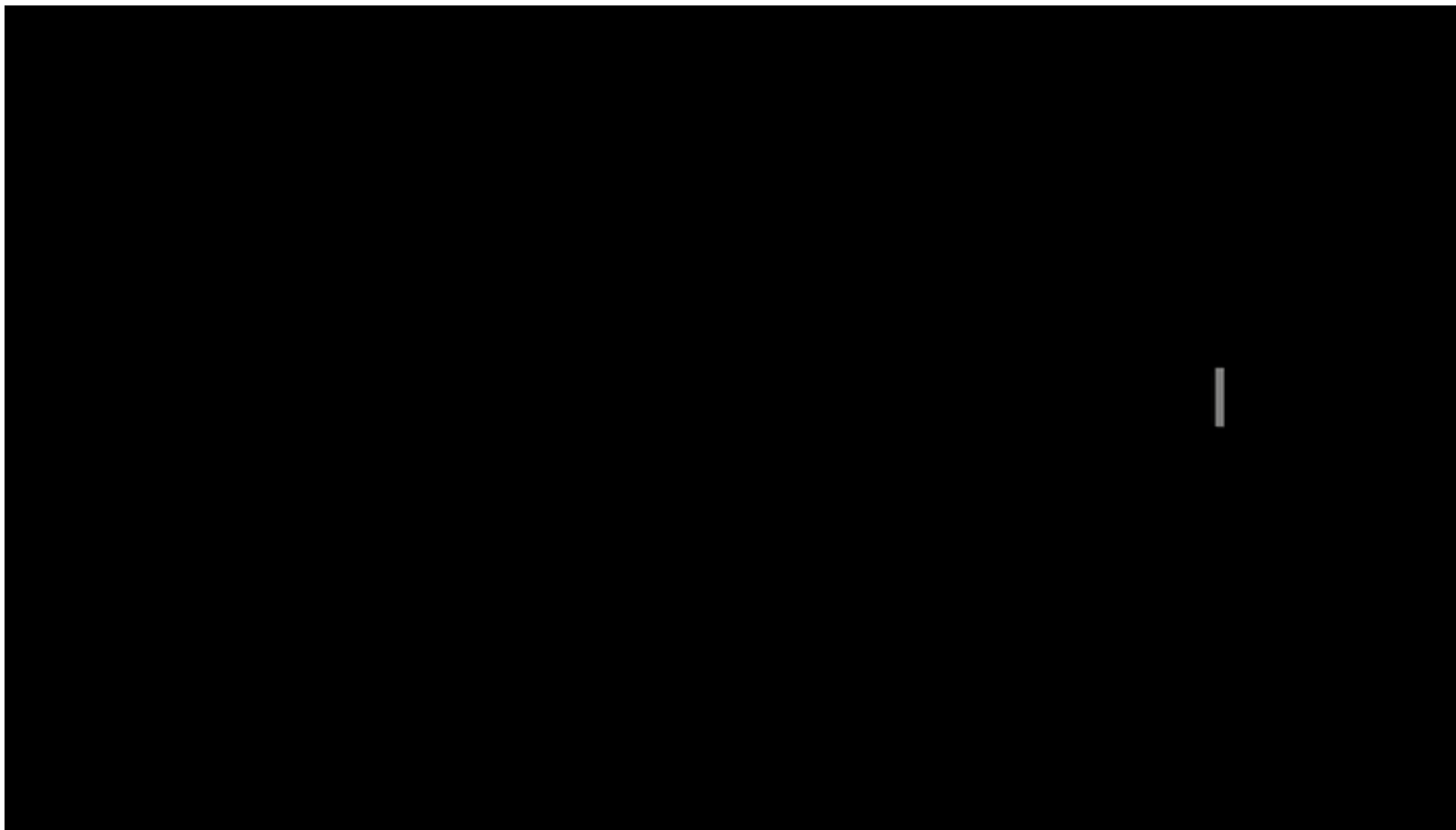
راهنمای شستن دستها برای پیشگیری از آنفلوآنزا



موشن گراف‌ی چگونه از میکروبه‌ای مقاوم جلوگیری کنیم؟



توصیه هایی به گروه های پرخطر در هنگام شیوع آنفلوآنزا



**گفتگوی ویژه خبری دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
با صدا و سیمای استان ۲۷ آبان ۱۴۰۴**

