

جلوگيري از آنفلوآنزا

نکاتی برای جلوگیری از گسترش بیماری در خانه شما

لیست برای بررسی

عادت های خوب بهداشتی را تمرین کنید

- از دست زدن به چشم ها بینی و دهان خود خودداری کنید.
- سرفه ها و عطسه ها را با یک دستمال کاغذی و یا آستین خود بپوشانید.
- دستان خود را بکرات و با استفاده از صابون و آب گرم برای 20 ثانیه بشوئید.
- (زمانی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید).



عادت های خوب خانه داری را تمرین کنید

- پنجره ها را باز کنید تا هوای تازه وارد محل های استفاده شده توسط چندین نفر شود.
- سطح چیزها را بوسیله مالیدن مواد ضدعفونی خانگی تمیز کنید.
- از ماشین ظرف شویی و یا آب داغ و صابون برای تمیز کردن مسائیل غذاخوری استفاده کنید.
- از بگل کردن لباس های کثیف آماده شستن در زمان دست زدن به آنها برای جلوگیری از مریضی پرهیز کنید.



افراد جدائی که مریض هستند

- از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند پرهیز کنید (اگر می توانید 3 فوت از آنها دورتر باستید).
- در صورت امکان افراد مریض می بایست در اتاق جداگانه غذا بخورند و بخوابند.
- تخت خواب ها را طوری قرار دهید که افراد سر فرد اول در کنار پای نفر بعدی قرار گیرد



به علائم بیماری در خانه بپردازید

- افرادی که مریض هستند باید تا 24 ساعت بعد از تمام شدن تبشان در منزل بمانند.
- برای جلوگیری از کم شدن آب بدن، مایعات بی رنگ مانند آب مرغ و نوشابه های ورزشی بنوشید.
- به کودکان و نوجوانان کوچکتر از 18 سال اسپرین و یا مواردی که در آن اسپرین وجود دارد ندهید.
- به کودکان کمتر از 4 سال نباید بدون صحبت کردن با فراهم کننده خدمات بهداشتی داروهای سرما خوردگی بدون نسخه داد.



افرادی که مریض هستند اگر موارد زیر را دارند میبایست مراقبت های پزشکی اورژانس دریافت کنند

- نفس کشیدن تند و یا مشکل تنفس
- گچی
- درد سینه
- سرگیجه ناگهانی
- مشکل نوشیدن و نگاه داشتن مایعات در بدن
- رنگ پوست خکستری و یا آبی رنگ

10/16/09