

# آنفلوانزا و پیشگیری از آن

24 مهر 1401

ترشحات بینی، دهان، دست دادن، عطسه، سرفه، حرف زدن و روبوسی کردن و استفاده از ظروف و وسایل مشترک از راه‌های انتقال آنفلوانزا است.

مبتلایان به سرطان، نقض سیستم ایمنی دارند و نیز بیماران قلبی و عروقی، بیماران ریوی، بیماران پیوند اعضا، بیماران کلیوی، زنان باردار، کودکان بالای شش ماه، بیماران دیابتی، بیماران اچ‌ای وی مثبت، افراد بالای ۵۰ سال و همچنین پرستاران و کارکنان بیمارستان‌ها اگر تاکنون واکسن آنفلوانزا نزده اند، زودتر اقدام کنند.

اگرچه بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوانزا اوایل فصل پاییز است، اما به دلیل موج جدید این بیماری در برخی مناطق کشور، افرادی که تاکنون واکسن را تزریق نکرده اند، هم اکنون اقدام کنند. این واکسن می‌تواند تا شش ماه از بروز [بیماری آنفلوانزا](#) پیشگیری کند.

رعایت اصول اولیه بهداشتی، معاشرت نکردن با مبتلایان و شستن مرتب دست‌ها، استفاده از دستمال کاغذی برای دفع ترشحات هنگام عطسه و سرفه و خودداری از روبوسی و دست دادن با زائرین و مسافرین و حاضر نشدن در مکان‌های عمومی از قبیل ادارات و مدارس و دانشگاه‌ها

رعایت کامل توصیه‌های پزشکی و بهداشتی، استراحت، مصرف مایعات فراوان، میوه و آب میوه‌های طبیعی، غذاهای ساده و سوپ، بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی بسیار کمک کننده است.