

برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا در دوران بارداری چه باید کرد؟

12 دی 1404

#آنفولانزا نوعی بیماری مسری است که از راه انتقال ویروس از طریق دست دادن، روبوسی کردن و تنفس به افراد منتقل می شود و در نهایت فرد مبتلا می شود.

آنفولانزا ها بیشتر در فصل پائیز و زمستان سر و کله شان پیدا می شود و می شود بلای جان انسان ها و از همه مهم تر برای خانم های باردار خطرناک است.

چه عواملی شانس ابتلا به آنفولانزا را بیشتر می کند؟

ضعف سیستم ایمنی بدن خصوصاً در کودکان و خانم های باردار

در معرض گرفتن ویروس از راه های مختلف قرار گرفتن

عدم رعایت نکات بهداشتی و پیشگیری

آلودگی هوا

چاقی

دیابت

داشتن سابقه ی بیماریهای کلیوی و قلبی عروقی

کم خونی

کمبود ویتامین ها

برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا در دوران بارداری چه باید کرد؟

سفارش چاپ و نشر کتاب انتشارات رویای آبی



ناشر کتاب های
روانشناسی، مدیریت، رسانه و روابط عمومی

تلفن سفارش چاپ:

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

سعی کنید تا جایی امکان دارد در محافل عمومی قرار نگیرید. به طور مداوم و پی در پی به مدت نیم دقیقه دست های خود را با مواد شوینده استاندارد بشوئید، توجه داشته باشید مواد صابونی و شوینده زیر ۲۰ ثانیه شست و شو بر روی دست اثر نمی گذارد و باید به خوبی تمام نقاط دست ها را شستشو دهید.

به استقبال مسافرانی که از سفر برگشته اند نروید.
حتماً از اسپری های ضد عفونی کننده استفاده شود.
از ماسک برای برقرار ارتباط با افراد بیرون، استفاده کنید.
در اوقات بیرون از منزل از دستکش های بهداشتی استفاده کنید و سعی کنید اجسام آلوده با پوست دست و صورت تان برخورد نکند.

به طور منظم ورزش کنید ، زیرا ورزش می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

تزریق واکسن جهت پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا در #دوران بارداری

برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا معمولاً بهترین راه را دریافت واکسن آن می دانند، اما نمی دانند که می تواند حامل عوارض و خطراتی برای زنان باردار باشد. یکی از عوارض تزریق واکسن در این برهه حساس می تواند کبودی، التهاب، تب خفیف، لرز ، ضعف و خستگی را به همراه داشته باشد. پس در خصوص تزریق واکسن آنفولانزا در این دوره حتماً با بهترین متخصص زنان مشورت کنید تا راهکاری راجع به زمان مناسب تزریق و چگونگی آن به شما ارائه دهد.

آیا ابتلا به آنفولانزا در دوران بارداری خطرناک است؟

بله بسیار خطرناک است و زنان باردار در ابتلا به آنفولانزا علائم جدی تری را تجربه می کنند. آنان در

نتیجه ابتلا به آنفولانزا دچار کمبود آب بدن، سقط جنین و زایمان زودرس شود.
البته که در این شرایط احتمال ابتلا زنان باردار به آنفولانزا بیش از هر کس دیگری است.