

مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه اول

آنفولانزا

آنفولانزا یک نوع عفونت است که باعث تب، سرفه، بدن درد، سردرد، و گاهی گوش درد می شود..
آنفولانزا برای بچه ها، سالمندان و افرادی که بیمارهای مزمن (طولانی مدت) دارند خطرناک تر از بقیه است.
بنابراین به افرادی که آسم، دیابت، یا مشکل سلامتی دیگری دارند، توصیه می شود حتماً واکسن آنفولانزا را تزریق کنند. در صورت تزریق واکسن آنفولانزا در فصل پاییز، که ویروس این بیماری خیلی زیاد می شود فرد مبتلا نشده و در صورت ابتلا علائم خیلی خفیفی خواهد داشت و خیلی زود هم بهبود پیدا خواهد کرد.

ویروس آنفولانزا چگونه گسترش پیدا می کند؟

این ویروس در قطره های کوچکی که از دهان و بینی یک فرد آلوده موقع عطسه، سرفه، یا حتی خندیدن به بیرون پخش می شود، وجود دارد. اگر بعضی از این قطره ها موقع تنفس وارد بدن شود، و یا از طریق دست آلوده به دهان یا بینی فرد برسد ممکن است فرد آنفولانزا بگیرد.

در صورت ابتلا به آنفولانزا چه کار باید کرد؟



- استراحت در منزل
- مصرف مایعات مثل آب، آب پرتقال، سوپ مرغ، شیر گرم و سایر مایعات
- مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک
- مراجعه مجدد به پزشک در صورت عدم بهبودی

چگونه می توان از گسترش آنفولانزا جلوگیری کرد؟

با رعایت نکات ساده زیر می توان جلوی گسترش ویروس آنفولانزا را گرفت.

- ❖ شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون، مخصوصاً قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از عطسه کردن، سرفه کردن و تمیز کردن بینی.
- ❖ پوشاندن دهان و بینی موقع عطسه و سرفه با دستمال یا ماسک
- ❖ دور نگه داشتن دستها از چشم، دهان و بینی

هر سه نکته بالا مربوط به دست است، چرا دست ها این قدر مهم هستند؟ پاسخ ساده است، چون ما با دستهایمان اشیا را لمس می کنیم و بیشتر کارهایمان را هم با دست انجام می دهیم. پس اگر دست ها آلوده به میکروب باشند، احتمال انتقال بیماری به دیگران بیشتر می شود. بنابراین آگاهی از مهارت شستن دست خیلی مهم است.

مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه اول



روش صحیح شستوی دست:

- ۱- شستن دست ها با آب گرم (نه آب سرد یا داغ) و صابون
- ۲- رساندن کف صابون به هر دو طرف دست ، مچ دست ، بین انگشتان و اطراف ناخن ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه
- ۳- خشک کردن دست ها با یک حوله تمیز

هاری

هاری بیماری خیلی جدی و خطرناکی است که می تواند انسان را واقعاً بیمار کند. مغز شخص در این بیماری متورم شده و حتی ممکن است بمیرد. حیوانی که آلوده به عفونت هاری است، ویروس آن را از طریق بزاق دهانش حمل می کند. بنابراین اگر کسی را گاز بگیرد، ویروس هاری راهی برای ورود به بدن آن شخص پیدا خواهد کرد. اگر حیوان حامل ویروس هاری، شخصی را چنگ بزند هم احتمال انتقال بیماری به او وجود دارد. حیواناتی که بیماری هاری دارند، معمولاً دهانشان کف می کند. دلیلش این است که اعصاب دهان حیوان هار به درستی کار نمی کند. البته اگر یک حیوان هار کسی را گاز بگیرد، با درمان سریع و به موقع می توان از ایجاد بیماری هاری جلوگیری کرد. تمام حیوانات پستاندار می توانند آلوده به هاری باشند، از جمله حیوانات خانگی مانند سگ، گربه و حتی موش خرما و حیوانات وحشی مثل سنجاب ، روباه و خفاش.



اگر یک حیوان شخصی را گاز گرفت، چه باید کرد؟

- شستن محل زخم با آب و صابون به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه
- انجام واکسیناسیون با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی و بیان اینکه توسط حیوان گاز گرفته شده است.

راه های محافظت در برابر بیماری

- ❖ بهترین راه برای محافظت در برابر بیماری هاری دوری کردن از حیوانات وحشی و ولگرد است. یک حیوان هار ممکن است خسته یا بیمار و گاهی خیلی عصبانی به نظر برسد ولی در هر صورت نباید به آن ها نزدیک شد.
- ❖ واکسیناسیون حیوانات خانگی اهلی

مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه های سلامت در مدارس مقطع متوسطه اول

شپش سر



شپش یک حشره خیلی خیلی کوچک است. در واقع آن قدر کوچک است که به زحمت با چشم معمولی دیده می شود. این حشره به رنگ قهوه ای و خاکستری و ریزتر از یک دانه کنجد است. شپش نیاز دارد نزدیک پوست باشد تا زنده بماند و خونخواری کند. آن ها توسط پاهای چسبنده خود به مو می چسبند.

شپش ها می توانند ۳۰-۴۵ روز روی سر یک نفر زندگی کنند و در هر روز ۶-۴ تخم بگذارند. آن ها تخم های خود را روی قسمتی از مو که به پوست سر نزدیک است می گذارند.

اگر این تخم های کوچک زرد یا قهوه ای بودند، یعنی شپش ها هنوز از تخم درنیامده اند. اما اگر تخم ها سفید یا شفاف بودند، یعنی شپش ها از تخم درآمده اند.

شپش ها بیشتر وقت ها پوست سر را تحریک کرده و باعث خارش آن می شوند، مخصوصاً شب ها. خاراندن بیش از حد پوست سر هم ممکن است باعث زخم شدن و عفونت و آلودگی آن شود.

شپش ها همه را دوست دارند

چون شپش ها انگل هستند، روی سر هر فردی ممکن است لانه کنند. زیاد هم فرق نمی کند که آن فرد تمیز باشد یا کثیف، بعضی ها فکر می کنند که شپش ها فقط به سراغ آدم های کثیف و آلوده می روند. اما آن ها نمی دانند که شپش ها همه را دوست دارند، حتی تمیزترین افراد را! آن ها به این دلیل در کلاس و مدرسه پخش می شوند که بچه ها موقع بازی کردن خیلی به هم نزدیک می شوند و بیشتر از بزرگ ترها وسایلشان را با یکدیگر عوض می کنند، این کار هم احتمال انتقال شپش به دیگری را بیشتر می کند.

در صورت ابتلا به شپش سر چه باید کرد؟ (خدا حافظ شپش!)



- شستشوی مو سر با یک نوع شامپو، محلول یا کرم مخصوص با تجویز پزشک
- شانه کردن مو با یک شانه دندان ریز جهت ریختن تخم شپش ها از لابلای موها
- ادامه درمان به مدت ۷ تا ۱۰ روز جهت از بین رفتن تمام شپش های جدیدی که بعد از درمان اولیه از تخم درمی آیند.

• درمان کلیه اعضای خانواده

- شستشوی کلیه ملافه ها، لباس ها و کلاه و... با آب داغ و یا نگهداری تمام وسایل شخصی فرد آلوده در یک کیسه بدون هوا به مدت ۱۴ روز.
- جارو زدن فرش ها، مبل ها و صندلی های ماشین جهت از بین بردن شپش هایی که قبل از درمان ممکن است بر روی آن ها افتاده باشند.
- خیساندن شانه، برس و لوازم دیگر مخصوص مو در آب داغ و شستشوی آنها با شامپوی مخصوص و یا دور انداختن آن ها.

زندگی بدون شپش

- ❖ اجتناب از تماس نزدیک (مخصوصاً تماس از ناحیه سر) با افراد آلوده به شپش
- ❖ استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران نظیر کلاه روسری شانه و....
- ❖ اجتناب از تعویض لوازم شخصی مربوط به مو مثل شانه، برس، تِل و گل سر با دیگران