|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هدف ما :**  مراقبت و کنترل بیماری های تنفسی با توجه به شروع سال تحصیلی  جدید و بازگشایی مهدکودک ها  بالابردن اطلاعات عمومی والدین محترم  پیشگیری از انتشار موج جدید بیماری های تنفسی در خانواده ها و اجتماعات  Z:\دفتر پرستاري\خانم طلایی\متفرقه\پمفلت تنفسي\بازي 95.jpg | **علائم عمومی بیماری تنفسی** **ویروسی** : ضعف و بی حالی – بی  اشتهایی – بدن درد .  **علائم اختصاصی** : تب ، سرفه ، تنگی نفس و مشکلات تنفسی  جدی تر  **راه های انتقال :** از طریق سرفه عطسه صحبت کردن و دست دادن  می تواند منتقل شود.  **تب :** علامت اختصاصی مهمی می باشد و بیانگر عملکرد سیستم  دفاعی بدن است این فاکتور سودمند و محافظت کننده ( گرم شدن  هوای داخل مجاری تنفسی به دنبال تب ) به حل مشکلات عفونت راه  هوایی کمک می کند ..    Z:\دفتر پرستاري\خانم طلایی\متفرقه\پمفلت تنفسي\طلايي\سرما پمفلت.jpg  **احتقان بینی :** باعث میشود ویروس ها و باکتری ها در بینی و  سینوسها فرصت تکثیر سلولی نداشته باشند و درهمان مکان به دام  سیستم دفاعی بدن بیفتند . | با توجه به سرد شدن هوا میزان ابتلا به بیماری هایی مثل سرماخوردگی  آنفولانزا و کرونا افزایش می یابد .    هوای سرد باعث میشود که فعالیت مژک های تنفسی راه هوایی کند  شود و آلودگی مثل ویروس و باکتری راحت تر عبور کند.    هوای سرد باعث خشک شدن مخاط و موکوس مجاری تنفسی می شود  (به طور کلی با شروع هوای سرد سدهای دفاعی بدن کندتر و ضعیف تر  عمل می کنند .)  بیماری های تنفسی تب دار می توانند باعث طغیان و همه گیری  وایجاد موج جدید شوند . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **لوگو - بيمارستان - فارسي**  **بیماری های ویروسی تنفسی**    Z:\دفتر پرستاري\خانم طلایی\متفرقه\پمفلت تنفسي\طلايي\پمفلت سرما.jpg  **تهيه كننده : واحد کنترل عفونت**  گروه هدف : جامعه  تاریخ تهیه : شهریور 1401  تاریخ بازنگری : شهریور 1402  ریفرنس : توصیه های CDC | 8- خوردن غذاهای انرژی بخش و مقوی بالابردن توان سیستم  دفاعی بدن – استفاده از مایعات گرم و ولرم به میزان کافی و  مصرف مرکبات  9-واکسیناسیون در افراد مسن و نقص سیستم ایمنی  (بهترین زمان تزریق واکسن آنفولانزا از اواخر شهریورماه تا اواسط  مهرماه می باشد)  10- ورزش کردن و بالا بردن توان دفاعی بدن  Z:\دفتر پرستاري\خانم طلایی\متفرقه\پمفلت تنفسي\طلايي\بيماري تنفسي.jpg | **رعایت نکات بهداشت فردی :**   1. شستشوی مرتب دست ها (حداقل 30 ثانیه ) 2. آداب سرفه وعطسه صحیح ( استفاده از دستمال یک بار مصرف ) 3. اجتناب از دست دادن با یکدیگر 4. عدم حضور در اماکن عمومی وقتی بیمار هستیم 5. استفاده از ظروف و وسایل شخصی و یا شستشوی کامل و درست ظروف اماکن عمومی 6. استفاده از ماسک : جهت جلوگیری از وارد شدن ویروس ها و باکتری ها و برای ایجاد هوای استنشاقی گرم تر 7. برقراری جریان هوای مناسب در (اتاق کودک ، منزل – اتاق های اداری – مدارس )   Z:\دفتر پرستاري\خانم طلایی\متفرقه\پمفلت تنفسي\طلايي\بهداشت.jpg |