|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   **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 : جامعهتاریخ تهیه : شهریور 1401تاریخ بازنگری : شهریور 1402ریفرنس : 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 |