

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه بروز موج آنفلوآنزا در ایران و نیمکره شمالی زمین، یک ماه زودتر رخ داده است، تأکید دارد: «آنتی‌بوتیک برای بیماران آنفلوآنزا بی‌تأثیر است.» هیچ‌گونه داروی آنتی‌بیوتیکی برای درمان بیماری آنفلوآنزا مؤثر نبوده و تنها داروهای ضدویروسی برای بیماران بستری ضرورت دارند که دراین خصوص هیچ‌گونه کمبود و مشکلی در کشور وجود ندارد. رعایت بهداشت فردی و فاصله‌گذاری اجتماعی به همراه زدن ماسک از جمله راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا است.

این بیماری آنفلوآنزاست و به‌صورت ناگهانی آغاز می‌شود. درد بدن، تب بالا و خستگی از علایم شدید این بیماری است. ابراهیم قاسدی رئیس‌اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت توضیح می‌دهد: «ما برای خیلی از ویروس‌هایی که سبب سرماخوردگی می‌شوند واکسن نداریم، بلکه بدن افراد در طول زمان به دلیل مبتلا شدن نسبت به این ویروس‌ها ایمن شدند، اما در طول یکی دو سال گذشته این اتفاق به دلیل شیوع کرونا نیفتاد؛ چراکه رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط مردم بیشتر شد و آنها کمتر با انواع ویروس‌ها مواجه شدند. مدارس تقریباً بسته بود و آن‌طوری که ویروس‌ها برای شیوع نیاز به تجمع داشتند شرایط برایشان فراهم نشده؛ اما الان همه محدودیت‌ها برداشته شده است. کودکان زیر ۸ سال طی یکی دو سال گذشته خیلی با ویروس‌ها موجود مواجه نداشتند و الان

**رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت: مطمئناً گردش ویروس در گروه سنی کودکان به دلیل پایین بودن سطح ایمنی بدنشان بیشتر است. بچه‌ها که مبتلا نشوند می‌توانند ویروس‌ها را به بزرگسالانی که ایمنی ندارند منتقل کنند. ایسن وضعیت بعد از تعطیلی دو سال گذشته مدارس یک فرآیند طبیعی است و باید سپری شود.**



**راهکارهای اساسی برای مهار آنفلوآنزا**
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر تأثیر مثبت پوشاندن دهان و بینی با ماسک بر کاهش ابتلا به آنفلوآنزا تأکید کرد.
این مرکز با اشاره به این که در راستای مراقبت و کنترل بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های واگیر شدید تنفسی و کاهش حساسیت عمومی نسبت به رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی، ایجاد آمادگی لازم با شروع فصل سرما الزامی است، شش‌راه اساسی در کنترل و پیشگیری از انتقال و انتشار بیماری‌های تنفسی را به این شرح اعلام کرد:
پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و یا عطسه کردن (ترجیحاً استفاده از ماسک یکبار مصرف)، شست‌وشوی مداوم و مکرر دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون و به طریقه صحیح)، نوشیدن آب و مایعات کافی و استراحت کردن،

ضعفونی کردن آن(ها) با چشم‌ها، دهان و بینی؛ زیرا ممکن است از این طریق عوامل بیماری‌زا وارد بدن شما شوند، تمیز کردن و گندزایی کردن ملابو و مکرر وسایل و سطوح مشترک در خانه بلاخص زمانی که فرد بیماری در خانه حضور دارد، شست‌وشوی ملابو و مکرر دست‌ها (با آب و صابون و یا استفاده از موادضعفونی‌کننده)، تهیه مناسب و مطلوب هوای محل زندگی و اسکان، برهیز از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات و بلاخص اشته پرندگان و حیوانات تلف شده.

**راه تشخیص آنفلوآنزا از کرونا چیست؟**

دکتر منیره ذرفولی نژاد متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به علامت شایع آنفلوآنزای فصلی، درباره روش‌های تشخیص آنفلوآنزا از کرونا و سرماخوردگی توضیحاتی ارائه می‌دهد.

# پایان سرفه‌های پی‌درپی با استراحت و تغذیه سالم

## دلایل شیوع آنفلوآنزای فصلی

## وراهکارهای مقابله با آن

**گالیا توانگر**  
بخش پایانی

نیست و بین ۵ تا ۷ روز باید تماس با دیگران را به حداقل برساند. افراد دارای علامت به‌ویژه افراد مبتلا به بیماری‌های زمینهای به پزشک مراجعه کنند.»
ذرفولی نژاد با اشاره به علامت سرماخوردگی خاطرنشان می‌کند: «در سرماخوردگی‌های معمول، علامت شایع شامل آبریزش بینی، سردرد، ضعف و بی‌حالی است و تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا این است که آنفلوآنزا عمدتاً با تب و بدن‌درد آغاز می‌شود و آبریزش بینی در آن کمتر متداول است؛ اما در سرماخوردگی آبریزش بینی و ترشحات چشم شایع‌تر است.»

در آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی خفیف نیاز به آنتی‌بیوتیک نیست. وی با بیان این‌که استفاده از زمان شیوع کرونا، میزان مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی نظیر آزیتراموسین افزایش‌یافته است، بیان می‌کند: «مردم باید توجه داشته باشند که در آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی‌های معمولی و خفیف به‌هیچ‌وجه نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست.» وی هشدار می‌دهد: «هر اثر مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروب‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاوم می‌شوند و این امر باعث می‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌های درمان برخی بیماری‌های عفونی می‌شود.»

این متخصص بیماری‌های عفونی در تکمیل صحبت‌هایش تأکید می‌کند: «در صورتی‌که علامتی نظیر سینوزیت، ترشحات چرکی غلیظ و تداوم تب بیش از سه روز بروز یابد، فرد باید به پزشک مراجعه کند و در صورت صلاحدید و تجویز پزشک باید از آنتی‌بیوتیک استفاده کند.»

**اگر آنفلوآنزا اگر فنی چه بخوریم؟**

طبق تحقیقات دانشمندان، مواد غذایی که درای روی هستند علامت سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهند. هم‌زمان با آغاز فصل سرد سال یکی از بیماری‌هایی که همواره سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد، ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و… هستند.

بر همین اساس لازم است بدانید گرته‌های غذایی

**یک متخصص بیماری‌های عفونی: مردم باید توجه داشته باشند که در آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی‌های معمولی و خفیف به هیچ‌وجه نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست. در اثر مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها میکروب‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاوم می‌شوند و این امر باعث بی‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌ها روی درمان برخی بیماری‌های عفونی می‌شود.**



سرشار از زینک (روی) منجر به کاهش علامت سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم‌ایمنی بدن می‌شوند. ماده معدنی زینک برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شود.

بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف مواد غذایی ذکر شده در زیر می‌تواند سبب کاهش علامت سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن شود:

هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸٫۶ روی است.
برای همین هم می‌توان گفت که گوشت گاو منبع طبیعی زینک محسوب می‌شود.
در حالت کلی با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متناسب‌شکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی نیازی نمی‌باشد.

یک فنجان ماست کم‌چرب با بامون چربی ۲۲٫۲ میلی‌گرم

زینسک دارد و ۲۰ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را

تأمین می‌کند.

یک‌مهم فنجان آب‌میوه قرمز تیره حاوی ۰٫۹ میلی‌گرم

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵ درصد نیاز به این ماده معدنی را تأمین

روی است و ۵