



بیمارته ان برزویه گنبد  
کاوس

سرماخوردگی

لورژانس بیمارستان برزویه

سال 1391

TEL : 2237294

- در صورت داشتن علائم بیماری ارتباط خود را با افراد دیگر به حداقل رسانده و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید ( حداقل ۱.۵ متر )
- در صورت داشتن علائم بیماری، با استراحت و خواب کافی، مصرف مایعات فراوان و مواد مغذی در تسریع بهبودی خود تلاش نمایید .
- در صورت تشدید علائم بیماری ، به پزشک معالج مراجعه نمایید.

- اسباب بازی کودک سرماخورده را پس از بازی کردن با آنها بشوئید.
- کودکا به مهدکودکی بسپارید که بهداشت در آن کاملاً رعایت شود.

### توصیه های مهم :

- هنگام عطسه یا سرفه ب یک دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و پس از استفاده آن را در سطل زباله بیندازید .
- دست های خود را مرتباً با آب و صابون بشوئید.
- از تماس نزدیک با افراد مشکوک و بیمار پرهیز نمایید .
- از لمس چشم ها و دهان و بینی با دست های آلوده خودداری نمایید.
- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر خودداری نمایید.

## سرما خوردگی

### سرما خوردگی :

یک بیماری مسری دستگاه تنفسی فوقانی است که عمدتاً بینی را تحت تاثیر قرار می دهد.

### علت:

سرما خوردگی عفونت دستگاه تنفسی فوقانی است که به راحتی منتقل می شود. رینوویروس معمول ترین علت سرماخوردگی است.

### علائم و نشانه ها:

### متداول ترین علائم:

- سرفه
- آبریزش بینی
- گرفتگی بینی و گلو

### علائم دیگر شامل :

- درد عضلات
- احساس خستگی
- سردرد و از دست دادن اشتها
- تب در بزرگسال غیر معمول
- است ولی در نوزادان معمول است.

### انتقال :

- ویروس سرماخوردگی اغلب به یکی از دو شیوه اصلی منتقل می شود.
- استنشاق یا بلعیدن ذرات موجد در هوا که ویروس دارند.
  - تماس با مخاط بینی آلوده یا اشیای آلوده
  - از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده
  - از طریق تماس دست به اشیاء و سطوح آلوده

### پیشگیری :

- دست هایتان را مرتب بشوید و به کودکانان اهمیت این کار را آموزش دهید.
- سطوح آشپزخانه و حمام را به خصوص هنگامی که یکی از اعضاء خانواده سرماخورده است تمیز نگه دارید.
- در داخل دستمال کاغذی سرفه یا عطسه کنید و دستمال کاغذی مصرف شده را فوراً دور بیندازید .
- از لیوان آب مشترک با سایر اعضاء خانواده استفاده نکنید.
- از تماس نزدیک و طولانی مدت با فردی که سرما خورده است اجتناب کنید.