

سرماخوردگی- آنفلوآنزای فصلی در فصل سرما

با شروع فصل سرما، موارد سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی نیز شیوع پیدا خواهد کرد. علائم این بیماری ها با علائم بیماری همه گیر کووید-19 تشابه دارد. آنچه که مهم است، پیشگیری از ابتلا به کووید-19 و سایر بیماری های تنفسی فوقانی می باشد.

به یاد داشته باشیم که در همه گیری، هر علامت بالینی قابل انتساب به بیماری پاندمیک، را باید در وهله اول مربوط به بیماری همه گیر قلمداد کرد مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. بنابراین، حتی در صورت بروز علائم سرماخوردگی معمولی هم باید اقدامات احتیاطی و قرنطینه مربوط به کووید-19 رعایت شود.

در ذیل، در مورد اقدامات مربوط به سرماخوردگی و آنفلوآنزا صحبت می شود:

در مورد سرماخوردگی معمولی و آنفلوآنزا، ویتامین ث چه تاثیری بر سیستم ایمنی دارد؟

ویتامین ث موجب پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا نمی شود اما در صورتی که در شروع علائم استفاده شود، موجب بهبود زودتر علائم و پیشگیری از علائم شدید می گردد. وقتی علائم شدید بروز کرد، برای مصرف این ویتامین قدری دیر شده است.

بهترین روش پیشگیری از آنفلوآنزای فصلی چیست؟

موثرترین روش، واکسیناسیون سالیانه است که از 40 تا 60 درصد (بسته به همخوانی واکسن با سوش های ویروسی اطراف شما) می تواند جلوی ابتلا به آنفلوآنزا را بگیرد. البته رعایت نکات بهداشتی و شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون قویاً پیشنهاد می شود.

مصرف مکمل های روی (زینک) چه نقشی در علائم سرماخوردگی دارد؟

مصرف روی به شکل خوراکی شدت علائم سرماخوردگی و طول مدت علائم را کاهش می دهد.

برای نظافت دست ها به جهت پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا کدام روش موثرتر است؟

موثرترین اقدام، شست و شوی دست ها با آب و صابون می باشد. در صورتی که دسترسی به آب پاکیزه و صابون نداشتید، می توانید از مواد ضدعفونی کننده با حداقل 60 درصد الکل استفاده کنید.

ویروس آنفلوانزا تا چند ساعت در محیط زنده می ماند؟

ویروس آنفلوانزا می تواند بر روی سطوح بی جان مثل دستگیره در از 2 تا 8 ساعت زنده و آلوده کننده باشد. بنابراین شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون و پرهیز از تماس دست ها با چشم، دهان، بینی و صورت اهمیت دارد.

دکتر لاله حاکمی

منبع: WebMD