



کانون همیاران سلامت  
جسم



معاونت دانشجویی  
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



سرماخوردگی (یا عفونت ویروسی دستگاه تنفس فوقانی) یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در بین دانشجویان است.

عامل آن **ویروس‌ها** هستند، نه باکتری! به همین دلیل معمولاً نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارد.



علائم شایع

✓ آبریزش یا گرفتگی بینی

✓ گلودرد خفیف

✓ سرفه

✓ عطسه

✓ تب خفیف (در بعضی از افراد)

✓ خستگی یا بدن درد

معمولاً علائم بین ۵ تا ۱۰ روز طول می‌کشد و خود بخود بهبود می‌یابد.

چه کارهایی کمک می‌کند بهتر شوید؟

❖ استراحت کافی: خواب منظم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

❖ مایعات فراوان بنوشید: آب، سوپ، دمنوش و آبمیوه طبیعی

❖ غرغره آب نمک ولرم: برای گلودرد بسیار مفید است.

❖ بخار آب یا دوش گرم: گرفتگی بینی را کاهش می‌دهد.

❖ تغذیه سالم: میوه‌ها (به ویژه پرتقال و کیوی) و سبزیجات تازه مصرف شود.

❖ داروهای بدون نسخه (در صورت نیاز): مانند استامینوفن برای تب یا درد بدن، با رعایت دوز مناسب.



کارهایی که نباید انجام دهید:

✗ مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک (بی‌اثر و حتی مضر است)

✗ بیخوابی و استرس زیاد

✗ نوشیدن نوشابه و کافئین زیاد (باعث کم‌آبی بدن می‌شود)

✗ حضور در کلاس یا جمع در روزهای اول بیماری (به‌ویژه اگر عطسه یا سرفه شدید دارید)

**پیشگیری بهتر از درمان است!!!**

- دست‌ها را مرتب بشوید (با آب و صابون حداقل ۲۰ ثانیه)

- در هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی را با دستمال یا آرنج بپوشانید.

- از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.

- اتاق خود را روزی چند بار تهویه کنید.

- ورزش منظم، خواب کافی و تغذیه سالم باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر یکی از موارد زیر را دارید، بهتر است به درمانگاه دانشگاه یا پزشک مراجعه کنید:

➤ تب بالاتر از ۳۸٫۵ درجه برای بیش از ۳ روز

➤ تنگی نفس یا خس خس شدید

➤ درد شدید گوش یا سینوس

➤ سرفه مداوم بیش از دو هفته

➤ وجود خون در خلط یا ترشحات بینی

## پیشگیری از سرماخوردگی



وسایل شخصی خود را ضدعفونی کنید



روزانه غذاهای غنی از پروتئین مصرف کنید



چای یا لیمو و عسل استفاده کنید



برای دفع سموم از بدن، روزانه ورزش کنید



روزانه مقدار زیادی آب و نوشیدنی مصرف کنید



مجارى تنفسى خود را ضدعفونی کنید



قرص یا شربت زینک مصرف کنید



روزانه دست خود را چند بار بشوید



**یادمان باشد:**

سرماخوردگی بیماری ساده‌ای است اما رعایت بهداشت فردی و استراحت کافی باعث می‌شود هم زودتر خوب شویم، هم دیگران را بیمار نکنیم.