

قابل توجه دانشجویان عزیز

با توجه به کاهش نسبی دمای هوا و افزایش شیوع بیماری‌های فصلی (مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی) و همچنین بیماری‌های گوارشی و ویروسی روده‌ای با علائمی مانند (اسهال، تهوع، دل‌درد و استفراغ) در شهر تهران، در روزهای اخیر، به منظور حفظ سلامت فردی و جمعی، خواهشمند است موارد زیر را با دقت رعایت فرمایید:

♦ توصیه‌های بهداشتی و پیشگیرانه:

❖ شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون، خصوصاً قبل از صرف غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی.

❖ خودداری از مصرف غذاهای نگهداری‌شده در دمای اتاق و شرایط نامناسب.

❖ تهویه مناسب اتاق‌ها و فضاهای مشترک (باز گذاشتن پنجره‌ها حداقل چند بار در روز).

❖ پرهیز از مصرف مشترک ظروف شخصی، حوله و وسایل بهداشتی.

❖ استفاده از ماسک در زمان حضور در فضاهای شلوغ یا بسته، مخصوصاً در صورت بروز علائم سرماخوردگی.

❖ نوشیدن آب و مایعات کافی و حفظ رژیم غذایی سالم

♦ یادآوری:

- ✓ از مراجعه به مراکز شلوغ بدون ضرورت خودداری نمایید.
- ✓ از تزریق غیر ضروری سرم و مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها خودداری نمایید.

♦ نکات مهم:

○ سرماخوردگی و بیشتر بیماری‌های فصلی منشأ ویروسی دارند.

بنابراین، آنتی‌بیوتیک‌ها که برای عفونت‌های باکتریایی کاربرد دارند، در درمان سرماخوردگی مؤثر نیستند.

○ استفاده غیر ضروری از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به مقاومت دارویی (کاهش اثر آنتی‌بیوتیک‌ها در

آینده)، بروز عوارض گوارشی و آلرژیک و تضعیف سیستم ایمنی شود.

○ تزریق سرم در بیشتر مواقع برای سرماخوردگی ضرورتی ندارد

تنها در موارد تب بالا، کم‌آبی شدید بدن یا ضعف عمومی شدید و با تشخیص پزشک باید انجام شود.

درمان اصلی سرماخوردگی شامل:

❖ استراحت کافی

❖ نوشیدن مایعات فراوان (آب، دمنوش‌های گرم، سوپ)

❖ تغذیه سبک و سالم

❖ مصرف داروهای ساده تب‌بر یا ضداحتقان در صورت تجویز پزشک است.

◆ توصیه پایانی

در صورت بروز علائم شدید مانند:

← تب بالاتر از ۳۸٫۵ درجه برای بیش از سه روز

← تنگی نفس یا درد قفسه سینه

← بی‌حالی شدید یا اسهال و استفراغ مداوم

به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه مراجعه نمایید.