

## متن ویژه مسافران

### تب دانگ (Dengue Fever) چیست؟

- ۱- تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آندس منتقل می شود.
- ۲- این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس و در بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد. در زمان فعالیت پشه و فصول پر باران، مسافران در خطر بیشتری قرار می گیرند زیرا تکثیر پشه ها بیشتر است.
- ۳- کسانی که قبلا یک بار به تب دانگ مبتلا شده باشند، احتمال دارد در نوبت بعدی به فرم شدید بیماری مبتلا شوند.

### روش انتقال تب دانگ

۱. پشه آندس شبیه پشه های معمولی با لکه های سفید روی پاها و بدن است که می تواند ویروس تب دانگ را منتقل کند.
۲. پشه آندس بیشتر در طول روز انسان را می گزد (اوایل صبح و نزدیک غروب آفتاب).
۳. بیماری از انسان به انسان منتقل نمی شود.
۴. این پشه می تواند در هر ظرفی که مقداری آب جمع می شود تخم گذاری کند مانند لاستیک و تایرهای مستعمل، قوطی کنسرو و ....

### علامت تب دانگ

\*در اکثر مواقع بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه ظاهر می شود و در عرض یک هفته بهبود می یابد:

۱. تب
۲. سر درد شدید
۳. درد شدید مفاصل، استخوان ها و عضلات
۴. درد پشت چشم
۵. بی اشتها
۶. تهوع و استفراغ
۷. بثورات پوستی
۸. خون ریزی مخاطی در موارد شدید

### درمان بیماری

- ۱- استراحت کافی
- ۲- مصرف مایعات فراوان
- ۳- برای تسکین درد فقط از استامینوفن استفاده شود.
- ۴- از مصرف داروهای مانند ایبوپروفن، آسپرین، ژلوفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، مفنامیک اسید خودداری شود چون ممکن است در این بیماری باعث خون ریزی گردد.

## راه های پیشگیری از تب دانگ

۱. از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز (صبح زود و هنگام غروب آفتاب) اکیدا پرهیز کنید.
۲. لباس های رنگ روشن، غیر چسبان، آستین بلند و شلوار بلند و جوراب بپوشید.
۳. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود از فرآورده های دافع حشرات تایید شده و استاندارد که دارای یکی از مواد موثر مانند DEET (دی اتیل تولامید) ۲۰ تا ۳۰ درصد، پیکاریدین ۲۰ درصد، IR3535، استفاده کنید و طبق دستور عمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود.
۴. در فضای باز نخوابید (چه شب و چه روز) و پنجره ها دارای توری باشد. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند استفاده کنید
۵. در صورت دیدن پشه در محل سکونت از متصدی هتل بخواهید که جهت اسپری کردن حشره کش اقدام کند.
۶. بهترین راه برای محافظت از کودکان نصب توری بر روی کالسکه و استفاده از لباس های پوشاننده و بلند است.

## نکات احتیاطی مواد دافع حشرات:

- ۱- از مواد دافع حشرات بر روی چشم، اطراف دهان و زخم استفاده نشود.
- ۲- مواد دافع حشرات با آب و تعریق شسته می شود لذا بعد از تعریق یا شنا کردن و دوش گرفتن باید مجددا از مواد دافع حشرات استفاده شود.
- ۳- مواد دافع حشرات را ابتدا بر روی دست زده و سپس دست تان را به صورت خود و کودک بمالید تا از ورود مواد به چشم و دهان جلوگیری شود.
- ۴- قبل از سفر حداقل یکبار مواد دافع حشرات را روی پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت نداشته باشید و دستور عمل در بروشور آنها را مطالعه کنید
- ۵- در صورت استفاده از ضد آفتاب یا کرم دیگر باید ابتدا سایر کرم ها و پس از ۲۰ دقیقه روی آنها از مواد دافع حشرات استفاده شود.
- ۶- نیازی به استفاده از مواد دافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده است، نمی باشد.
- ۷- مواد دارای DEET (دیت) برای کودکان زیر دو ماه استفاده نشود.

## توصیه های بهداشتی پس از بازگشت از سفر:

- ۱- در صورت بروز علائم تب یا سایر علائم بیماری تب دانگ، بلافاصله به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و سابقه سفر خود را به پزشک حتما ذکر کنید.