



۴- قبل از سفر حداقل یکبار مواددافع حشرات را روی پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت نداشته باشید و دستور عمل دربروشور آنها را مطالعه کنید

۵- در صورت استفاده از ضد آفتاب یا کرم دیگر باید ابتدا سایر کرم‌ها و پیماس از ۲۰ دقیقه روی آنها از مواددافع حشرات استفاده شود.

۶- نیازی به استفاده از مواددافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که بالباس پوشیده است، نمی باشد.

۷- مواد دارای DEET (دیت) برای کودکان زیر دو ماه استفاده نشود.

توصیه های بهداشتی پس از بازگشت از سفر

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.

تب دانگ ویژه مسافران

- 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 پرباران، 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.



ریاست جمهوری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



کیو آر کد محتوای آموزشی
iec.behdasht.gov.ir



روش انتقال تب دانگ

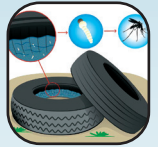
پشه آن‌دس شبیه پشه های معمولی بالک‌های سفیدروی پاها و بدن است که می‌تواند ویروس تب دانگ را منتقل کند.



پشه آن‌دس بیشتر در طول روز انسان را می‌گززد



این پشه می‌تواند در هر ظرفی که مقداری آب جمع می‌شود تخم‌گذاری کند مانند لاستیک و تایرهای مستعمل، قوطی کنسرو و ...



بیماری از انسان به انسان منتقل نمی‌شود.

علائم تب دانگ

در اکثر مواقع بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه ظاهر می‌شود و در عرض یک هفته بهبود می‌یابد:

- تب
- سر درد شدید
- درد شدید مفاصل، استخوان‌ها و عضلات
- درد پشت چشم
- بی‌اشتهایی
- تهوع و استفراغ
- بثورات پوستی



در موارد شدید بیماری ممکن است خونریزی از لثه و بینی داشته باشیم

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، مگنمیک اسید خودداری شود چون ممکن است در این بیماری باعث خونریزی گردد.

راه‌های پیشگیری از تب دانگ

۱. از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز (صبح زود و هنگام غروب آفتاب) اکیدا پرهیز کنید.



۲. لباس‌های رنگ روشن، غیر چسبان، آستین بلند و شلوار بلند و جوراب بپوشید.



۳. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی‌شود از فرآورده‌های دافع حشرات تایید شده و استاندارد که دارای یکی از مواد موثر مانند DEET (دی اتیل تولامید) ۲۰ تا ۳۰ درصد، پیکاریدین ۲۰ درصد، IR۳۵۳۵، استفاده کنید و طبق دستور عمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود.



۴. در فضای باز ن خوابید (چه شب و چه روز) و پنجره‌ها دارای توری باشد. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند استفاده کنید.



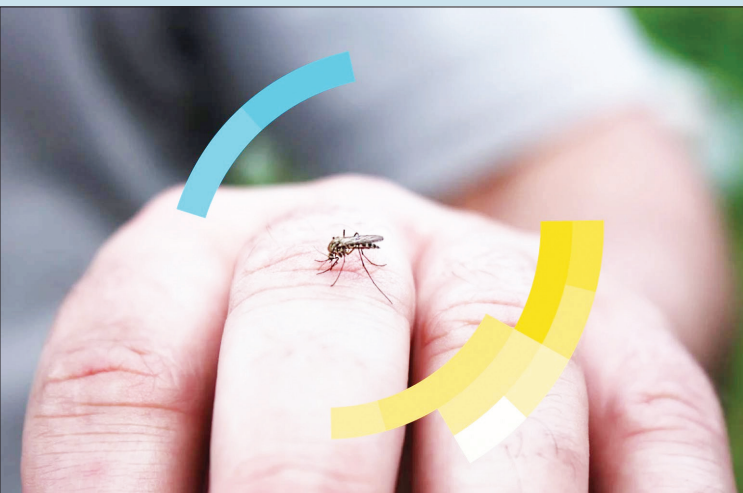
۵. در صورت دیدن پشه در محل سکونت از متصدی هتل بخواهید که جهت اسپری کردن حشره کش اقدام کند.



۶. بهترین راه برای محافظت از کودکان نصب توری بر روی کالسکه و استفاده از لباس‌های 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 می‌شود لذا بعد از تعریق یا شنا کردن و دوش گرفتن باید مجدداً از مواد دافع حشرات استفاده شود.

۳- مواد دافع حشرات را ابتدا بر روی دست زده و سپس دست‌تان را به صورت خود و کودک بمالید تا از ورود مواد به چشم و دهان جلوگیری شود.