



ویروس آنفولانزای فراگیر H1N1 (pH1N1) Pandemic H1N1 (pH1N1) Influenza Virus

که عوارض بهداشتی مزمن دارند ممکن است علائم یا عوارضی از قبیل مشکلات تنفسی شدید یا ذات الریه بروز کند.

اگر شما یا فرزندتان علائم بیماری را دارید چکار کنید؟

اگر شما یا فرزندتان بیمار شدید، می توانید توسط اقدامات زیر احساس بهتری کنید:

- کودکان و بزرگسالانی که بیمار هستند بایستی در منزل بمانند. کودکان را به مدرسه یا مهد کودک نفرستید.
- مقدار زیادی مایعات (آب میوه، آب، Pedialyte) بنوشید.
- مقدار زیادی استراحت کنید.
- موجبات آسایش فرزندتان را فراهم کنید.
- برای تب، گلودرد و درد عضلات می توانید از داروهایی که تب را کاهش می دهند و پزشک شما براساس سن فرزندتان توصیه کرده استفاده کنید. به کودکان یا نوجوانان آسپرین ندهید؛ ممکن است موجب سندروم ری شود که یک بیماری مهلک است.
- دستمال کاغذی های تمیز و کیسه زباله را دم دست بگذارید و دستمال کاغذی را درست بعد از استفاده دور بیندازید.
- دست هایتان را مکرراً بشویید.
- شخصی که بیمار است بایستی تا حد امکان در اتاق خودش بهبود پیدا کند.
- اگر شخصی در منزل شما بیمار است، وی را از کسانی که بیمار نیستند دور نگاه دارید.

اگر علائم بیماری یا دغدغه هایی دارید، می توانید از www.HealthLinkBC.ca دیدن کرده یا با شماره 1-8-1 تماس بگیرید و در طول شبانروز با یک پرستار صحبت کنید.

جداسازی در منزل چیست؟

اگر مبتلا به یک بیماری عفونی از قبیل آنفولانزا هستید، ممکن است که شما یا فرزندتان به جداسازی در منزل نیاز داشته باشید. ویروس آنفولانزای فراگیر برای 24 ساعت قبل از شروع علائم و تا در حدود 7 روز بعد از شروع علائم مسری است. اشخاص بایستی تا زمانی که بهتر نشده و برای شرکت در فعالیت های عادی آماده نشده اند به مدرسه یا سرکار نروند و در منزل بمانند.

جداسازی یعنی در منزل ماندن و به سرکار، مدرسه یا سایر محل های عمومی نرفتن. شخص بیمار بایستی در منزل به صورت جدا شده باقی بماند. وی بایستی تا حد امکان از اعضای دیگر خانوار و اشخاص دیگر دوری کند.

در منزل ماندن از سرایت آنفولانزا به دگران جلوگیری کرده و به شما نیز فرصت می دهد تا بهبود پیدا کنید. بایستی تا حد امکان در اتاق خودتان بهبود پیدا کنید. هنگامی که تماس با سایر اعضای خانوار اجتناب

ویروس آنفولانزای pH1N1 چیست؟

ویروس آنفولانزای فراگیر نوع H1N1 (pH1N1) (که آنفولانزای خوک انسان نیز خوانده می شود) ویروس آنفولانزای نوع A جدیدی می باشد که موجب بیماری تنفسی در انسان ها می شود. سرچشمه این نوع خاص آنفولانزا در خوک ها بوده با اینکه اکنون بین انسان ها سرایت می کند. تماس با خوک دیگر نگرانی اصلی برای ابتلا به این نوع خاص بیماری نیست چون حالا در بین انسان ها سرایت می کند.

نحوه شیوع ویروس آنفولانزای pH1N1 چگونه است؟

ویروس آنفولانزای pH1N1 به همان صورت آنفولانزای فصلی از شخص به شخص سرایت می کند. بیشتر از طریق سرفه یا عطسه کردن شخصی که به این ویروس آنفولانزا مبتلا شده از شخص به شخص سرایت می کند. اشخاص ممکن است توسط دست زدن به یک شیئی که به ویروس یا میکروب آنفولانزا آلوده شده و سپس دست زدن به چشم ها، دهان یا بینی مبتلا شوند. میکروب های روی سطوح سخت از قبیل پیشخوان و دستگیره در ممکن است توسط دست برداشته شده و به این طریق به سامانه تنفسی سرایت می کند.

نحوه پیشگیری ویروس آنفولانزای pH1N1 چگونه است؟

شما می توانید توسط عمل کردن به اقدامات احتیاطی متعارف، شیوع هر نوع آنفولانزا را که شامل ویروس آنفولانزای pH1N1 می شود کاهش دهید:

- دست های خود را شسته و آنها را مکرراً با مواد تمیز کننده حاوی الكل برای دست تمیز کنید، مخصوصاً بعد از سرفه یا عطسه کردن و قبل از غذا خوردن.
- بینی و دهان خود را هنگام سرفه یا عطسه کردن با یک دستمال کاغذی تمیز بپوشانید و دستمال کاغذی را بعد از استفاده فوراً به سطل بیندازید.
- توی آستین تان سرفه و عطسه کنید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی یا دهانتان پرهیز کنید چون عفونت ممکن است به این طریق سرایت کند.
- از تماس نزدیک با اشخاصی که بیمار هستند پرهیز کنید.
- اگر بیمار شدید، در منزل بمانید و تماس خود را با دیگران محدود کنید تا از سرایت بیماری به آنها جلوگیری شود.

آنفولانزای pH1N1 چه علائمی دارد؟

علائم ویروس آنفولانزای pH1N1 مشابه علائم عادی آنفولانزای فصلی انسان می باشد. علائم شامل تب شدید، سرفه، گلودرد، سردرد، بدن درد، لرز، کوفتگی، چشم درد، تنگی نفس و بی اشتها می شود. بعضی اشخاص مبتلا به pH1N1 حالت تهوع، استفراغ و اسهال را نیز گزارش کرده اند. در موارد متعادل یا شدید و همچنین برای اشخاصی

ناپذیر است، در یک فاصله 2 متری (6 فوتی) از آنها باقی بمانید. همه بایستی دست هایشان را با استفاده از صابون و آب گرم به دفعات بشویند.

چگونه می توان عفونت های انسانی به ویروس آنفولانزای pH1N1 را شناسایی کرد؟

شناسایی ویروس آنفولانزای pH1N1 نیاز به ارسال یک نمونه خون از شخص عفونی شده به آزمایشگاه برای آزمایش دارد. با این وجود، پزشک شما ممکن است بتواند بیماری آنفولانزا را براساس علائم شما و آنچه در جامعه محلی شما اتفاق افتاده شناسایی کند. در بیشتر موارد نیازی به آزمایش نیست. اشخاصی که بیماری خفیف دارند نیازی به آزمایش ندارند و نیابستی برای اینکار نزد پزشک خود بروند. اگر مطمئن نیستید که آیا احتیاج است نزد پزشک بروید، با HealthLink BC به شماره 1-1-8 تماس بگیرید.

چه داروهایی برای مداوی عفونت های ویروس آنفولانزای pH1N1 موجود است؟

در حال حاضر، داروهای ضدویروسی که توسط پزشکان تجویز می شوند برای مداوی اولیه بیماری اشخاص خاصی استفاده می شوند که ممکن است در معرض خطر بیماری شدیدتری باشند. این موضوع شامل اشخاص مبتلا به عوارض زیر می شود:

- عوارض قلبی، ریوی، کلیوی و خونی
- دیابت
- عوارض یا داروهایی که مصونیت را کاهش می دهند
- حاملگی مخصوصاً در سه ماهه سوم یا 4 تا 6 هفته بعد از وضع حمل
- اشخاص بسیار چاق نیز ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند.

از پزشکتان سوال کنید که آیا مبتلا به عارضه ای هستید که شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد. اگر مبتلا به عارضه ای هستید که شما را در معرض خطر بیشتری برای بروز عوارض ثانوی قرار می دهد، در صورت بروز علائم شبیه آنفولانزا هرچه زودتر با پزشکتان مشورت کنید. داروی ضدویروس زمانی بیشتر موثر است که در ظرف 48 ساعت از بروز علائم به بیمار داده شود و هرچه زودتر تجویز شود بهتر است. کسانی که مبتلا به عوارضی هستند که آنها را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد ممکن است مایل باشند که از قبل در مورد دریافت نسخه داروی ضدویروس با پزشکتان صحبت کنند.

دولت کانادا و بریتیش کلمبیا داروهای ضدویروس را از قبل خریداری کرده و متعهد شده اند که در صورت لزوم به عنوان بخشی از واکنش اضطراری به بهداشت عمومی مقدار بیشتری را خریداری کنند.

آیا برای ویروس آنفولانزای pH1N1 واکسنی وجود دارد؟

واکسن فراگیر pH1N1 در حال حاضر در کانادا موجود است. واکسن آنفولانزای فصلی نیز موجود است. توصیه ها برای واکسن آنفولانزای فصلی در هنگام توزیع اولیه عنوان می کنند که اشخاص بالای 65 سال و اشخاصی که در تسهیلات مراقبت دراز مدت سکونت دارند هرچه زودتر آنها دریافت کنند. اکنون که واکسن فراگیر موجود است، کسانی که به هر دو واکسن نیاز دارند، می توانند آنها را با هم و در یک ویزیت دریافت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به HealthLink BC File [#108b: Pandemic H1N1 \(pH1N1\) Influenza Vaccine](#) مراجعه کنید.

چه موقع بایستی با یک پزشک یا ارائه کننده مراقبت بهداشتی تماس بگیریم؟

اگر علائم بیماری یا سوالی در مورد pH1N1 دارید، می توانید برای کسب اطلاعات بهداشتی، آموزش بهداشتی یا ارزیابی علائم بیماری در هر زمان در طول شبانروز با HealthLink BC به شماره 1-1-8 تماس بگیرید.

اگر لازم است که نزد پزشکتان یا ارائه کننده مراقبت بهداشتی بروید، از قبل تماس گرفته و علائم بیماری تان را گزارش کنید تا احتیاط های مربوطه اتخاذ شوند.

اشخاصی که علائم آنفولانزا را ندارند می توانند به فعالیت های روزانه عادی شان از قبیل سر کار یا مدرسه رفتن ادامه دهند. اگر در کشور دیگری مسافرت کرده اند یا در تماس با شخصی بوده اند که در محلی مسافرت کرده که ویروس آنفولانزای pH1N1 (آنفولانزای خوکی انسان) گزارش شده، هنوز می توانند به فعالیت های عادی شان ادامه دهند.

برای مشاهده پرونده های موضوعی دیگر HealthLink BC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm و یا واحد درمانی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در منطقه بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کرده یا به شماره 1-1-8 تلفن کنید.

ناشنوایان و افرادی که ضعف شنوایی دارند می توانند در بریتیش کلمبیا به شماره 1-1-7 تلفن کنند.

خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان در صورت درخواست ارائه می گردد.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY