

پرسش‌های متداول درباره آنفلوآنزا (فلو)

پاسخ‌های ارائه شده توسط مشاورین خدمات سلامت و پرستاران رسمی 1-8 HealthLinkBC ما به سوالات متداول درباره آنفلوآنزا را پیدا کنید. یاد بگیرید که آنفلوآنزا چگونه گسترش می‌یابد، چه مدت بعد از قرار گرفتن در معرض بیماری، علائم ظاهر می‌شوند و دنبال چه نشانه‌هایی برای بیماری باشید. درباره اقداماتی که می‌توانید برای پیشگیری از آنفلوآنزا انجام دهید، از واکسیناسیون گرفته تا شستن دست‌ها، اطلاعات کسب کنید. همچنین می‌توانید منابع بیشتری درباره [آنفلوآنزا در طرح سلامت در وبسایت ما](#) به آدرس زیر پیدا کنید.

اطلاعات عمومی درباره آنفلوآنزا

1. چه عاملی باعث آنفلوآنزا می‌شود؟

آنفلوآنزا یا «فلو» عفونت مجاری تنفسی فوقانی است که به دلیل ویروس آنفلوآنزا ایجاد می‌شود.

2. علائم بیماری آنفلوآنزا چه مواردی هستند؟

علائم آنفلوآنزا می‌تواند شامل تب، سردرد، درد عضلانی، آبریزش بینی، گلو درد، خستگی مفرط و سرفه کردن باشد. ممکن است کودکان دچار حالت تهوع، استفراغ یا اسهال شوند. اگر چه عفونت‌های ناشی از سایر ویروس‌ها ممکن است علائم مشابهی با آنفلوآنزا داشته باشند، اما علائم ایجاد شده توسط ویروس آنفلوآنزا شدیدتر هستند.

3. آنفلوآنزا چگونه گسترش می‌یابد؟

آنفلوآنزا به راحتی از شخصی به شخص دیگر از طریق سرفه کردن، عطسه کردن یا تماس رو در رو منتقل می‌شود. همچنین ممکن است ویروس هنگامی که فرد با قطرات ریز موجود در سرفه یا عطسه فرد دیگر یا اشیای آلوده به ویروس تماس داشته باشد و چشم‌ها، دهان یا بینی خود را پیش از شستشوی دست‌ها لمس کند، منتقل شود.

شخص مبتلا به ویروس می‌تواند حتی پیش از احساس بیماری، ویروس آنفلوآنزا را انتقال دهد. یک شخص بزرگسال می‌تواند حدود 1 روز قبل از و 5 روز بعد از شروع علائم بیماری، ویروس را به دیگران منتقل کند. کودکان خردسال ممکن برای مدت زمان بیشتری ویروس را منتقل کنند.

4. بعد از مبتلا شدن به بیماری چه مدت طول می‌کشد تا نشانه‌های آنفلوآنزا ظاهر شوند؟

نشانه‌های بیماری می‌توانند از حدود 1 تا 4 روز و یا به طور میانگین 2 روز بعد از قرار گرفتن فرد در معرض ویروس آنفلوآنزا، بروز پیدا کنند. تب و سایر نشانه‌ها معمولاً می‌توانند بیش از 7 تا 10 روز طول بکشند، اما سرفه کردن و ضعف ممکن است 1 تا 2 هفته بیشتر ادامه داشته باشند.

5. درمان خانگی آنفلوآنزا چیست؟

اگر به آنفلوآنزا مبتلا شدید، درمان خانگی می‌تواند به تسکین نشانه‌های بیماری کمک کند. از راهنمای خود-مراقبتی زیر پیروی کنید:

- زیاد استراحت کنید
- مایعات زیادی بنوشید تا آب از دست رفته در اثر تب جبران شود
- از استعمال دخانیات پرهیزید و از دیگران نیز بخواهید که در خانه سیگار نکشند
- برای رفع گرفتگی بینی، هوایی تنفس کنید که با دوش آب گرم یا ظرف آب داغ (بخور آب گرم) مرطوب شده باشد
- داروهای ضد آنفلوآنزا یا ضد ویروس با نسخه پزشک ارائه می‌شوند. اما برای اینکه بهترین کارایی داشته باشند، باید ظرف 48 ساعت پس از پدیداری نشانه‌های بیماری شروع به استفاده از آنها کنید. چنانچه این داروها را ظرف 12 ساعت اول پس از ظهور نشانه‌ها استفاده کنید، طول دوره نشانه‌ها حدود 3 روز کاهش می‌یابد. در صورتی که ظرف 2 روز پس از پدیداری نشانه‌ها شروع به استفاده از داروها کنید، طول دوره نشانه‌های بیماری حدود 1.5 روز کاهش می‌یابد
- داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه پزشک نیز برای تسکین نشانه‌های آنفلوآنزا موجود هستند. این داروها برای کودکان زیر 6 سال توصیه نمی‌شوند

6. چگونه می‌توان از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کرد؟

از طریق روش‌های زیر می‌توانید خطر ابتلا به آنفلوآنزا یا سرایت آن به دیگران را کاهش دهید:

- دست‌هایتان را به طور مرتب بشویید
- اشیاء و سطوحی که افراد بسیاری لمس می‌کنند را تمیز و ضدعفونی کنید
- دستمال‌های استفاده شده را به نحو مناسب در سطل زباله یا سطل مخصوص بیندازید
- هنگام سرفه یا عطسه، آستین پیراهن خود و نه دستانتان را جلوی دهانتان نگه دارید
- هنگام بیماری در خانه بمانید

• واکسن آنفلوانزا بزنید

دریافت واکسن آنفلوانزا می‌تواند به پیشگیری از بیماری آنفلوانزا و سرایت آن به دیگران کمک کند.

7. بیماری آنفلوانزا چه خطرات یا مشکلاتی را به همراه دارد؟

بیماری آنفلوانزا می‌تواند منجر به بیماری شدید و بستری شدن شخص و حتی مرگ وی شود. شخص مبتلا به آنفلوانزا در معرض خطر سایر عفونت‌ها از قبیل ذات‌الریه و ویروسی یا باکتریایی که نوعی عفونت ریه‌ها است، قرار دارد.

کودکان و سالخورده‌گان از حساسیت بیشتری برخوردار هستند و در معرض خطر سطوح شدیدی از آنفلوانزا قرار دارند. در صورتی که باردار هستید یا از مشکلات پزشکی خاصی رنج می‌برید، شما نیز در معرض خطر بالاتری قرار دارید.

در افرادی که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، آنفلوانزا می‌تواند منجر به ذات‌الریه، نارسایی تنفسی و سایر مشکلات شود.

8. چه زمانی باید به ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی مراجعه کنم؟

در صورت نمایان شدن نشانه‌هایی شبیه نشانه‌های آنفلوانزا و در موارد ابتلای به یک بیماری که شما را در معرض خطر بالاتر عوارض جانبی قرار می‌دهد، هر چه سریعتر به ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی مراجعه کنید.

همچنین در صورت بروز علائم عفونت باکتریایی از قبیل آغاز سرفه یا تشدید سرفه قبلی به همراه موارد زیر، به ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی مراجعه کنید:

- گوش‌درد
- آبریزش بینی با تغییر رنگ ترشحات از شفاف به رنگی پس از 7 تا 10 روز
- تب مداوم
- سرفه مرطوب
- درد سینوس
- گلودرد
- ترشحات زرد رنگ، چرک سبز یا خون‌آلود

همچنین در صورت تشدید علائم بیماری از قبیل تنگی نفس یا دشواری در تنفس، درد قفسه سینه یا علائم از دست رفتن آب بدن (مانند سرگیجه هنگام ایستادن یا کاهش ادرار) نیز باید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی خود تماس بگیرید.

توصیه‌های واکسیناسیون

1. واکسن آنفلوانزا چگونه کار می‌کند؟

واکسن‌های آنفلوانزا از طریق ایجاد آنتی‌بادی‌ها در بدن شخص حدود دو هفته پس از دریافت واکسن عمل می‌کنند. این آنتی‌بادی‌ها در مقابل عفونت ناشی از ویروس‌هایی که در واکسن هستند، محافظت ایجاد می‌کنند.

واکسن آنفلوانزا می‌بایست هر سال تکرار شود زیرا ویروس‌های آنفلوانزا به طور پیوسته در حال تغییر هستند. به همین ترتیب هر سال ویروس‌هایی که برای تولید واکسن استفاده می‌شوند نیز تغییر داده می‌شوند تا از شما در مقابل ویروس‌های شایع در همان سال محافظت نمایند. همچنین، سطح محافظت حاصل از واکسن آنفلوانزا نیز به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند.

2. چه کسانی باید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند؟

کمیته مشورتی ملی واکسیناسیون کانادا (Canada's National Advisory Committee on Immunization) یا NACI توصیه می‌کند تمامی اشخاص از 6 ماهگی به بعد واکسن آنفلوانزا دریافت کنند. افرادی که در معرض ابتلا به بیماری شدید ناشی از آنفلوانزا هستند شامل کودکان 6 ماهه تا زیر 5 سال و سالخورده‌گان 65 ساله و مسن‌تر هستند. در صورتی که باردار هستید یا به برخی بیماری‌های خاص مبتلا می‌باشید، شما نیز در معرض خطر بالاتری قرار دارید.

در بریتیش کلمبیا، امسال واکسن آنفلوانزا یا آمپول آنفلوانزای غیرفعال شده به طور رایگان برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید ناشی از آنفلوانزا قرار دارند ارائه می‌شود. این واکسن همچنین برای افراد دارای زمینه انتقال یا سرایت آنفلوانزا به اشخاصی که در معرض خطر شدید ناشی از بیماری آنفلوانزا هستند و سایر گروه‌ها مانند مأموران پلیس، آتش نشان‌ها و نیروهای امدادی آمبولانس که خدمات اجتماعی اساسی ارائه می‌دهند نیز به صورت رایگان عرضه می‌شود. همچنین، کشاورزان و افرادی که با طیور زنده سر و کار دارند نیز مشمول دریافت واکسن رایگان هستند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اشخاصی که واجد شرایط دریافت واکسن آنفلوانزای رایگان هستند، [HealthLinkBC File # 12d](#) واکسن آنفلوانزای غیرفعال را ملاحظه کنید.

3. چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند؟

در موارد زیر با ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی خود صحبت کنید:

- چنانچه به نوبت قبلی واکسن آنفلوانزا یا هر یک از اجزاء آن حساسیتی مرگبار نشان دادید (تزریق واکسن آنفلوانزا برای کسانی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند بی‌خطر است)
- اگر پس از دریافت واکسن آنفلوانزا، سندروم انسداد حاد مجاری تنفسی (oculo-respiratory syndrome) داشته‌اید
- اگر در مدت 8 هفته پس از دریافت واکسن آنفلوانزا مبتلا به سندروم گیلن‌باره (Guillain-Barré Syndrome) یا GBS شدید، بدون این که علت دیگری برای آن تشخیص داده شود
- اگر تحت درمان با مهار کننده مرحله‌ای برای درمان سرطان هستید. این موضوع می‌تواند بر زمان دریافت واکسن تاثیر داشته باشد

4. آیا می‌بایست کودک زیر 6 ماه من واکسن دریافت کند؟

کودکان زیر 6 ماه نباید واکسن دریافت کنند زیرا مشخص نشده است که واکسن در این سن موثر واقع شود.

5. حال من خوب نیست. آیا باید واکسن دریافت کنم؟

سرمایه‌دگی یا سایر بیماری‌های خفیف دلیل موجهی برای به تاخیر انداختن واکسیناسیون به شمار نمی‌روند. با این حال، در صورتی که نگران هستید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی خود صحبت کنید.

6. سیاست پیشگیری از آنفلوانزا چیست؟

بریتیش کلمبیا دارای یک سیاست پیشگیری از آنفلوانزا (Influenza Prevention Policy) برای محافظت از افراد تحت خطر بالا در مقابل آنفلوانزا می‌باشد. کارکنان بخش‌های مراقبتی درمانی می‌بایست در مقابل آنفلوانزا واکسینه شوند یا هنگام حضور در بخش‌های مراقبت از بیماران در فصل آنفلوانزا ماسک استفاده نمایند. دانشجویان، داوطلبین و ملاقات‌کنندگان مراکز مراقبت‌های درمانی و سایر مراکز درمانی نیز می‌بایست در صورتی که واکسن آنفلوانزا را دریافت نکرده‌اند، از ماسک استفاده کنند.

اشخاص در معرض خطر (کودکان، زنان باردار، سالمندان، مبتلایان به برخی بیماری‌های خاص)

1. آیا می‌توانم در دوره بارداری واکسن آنفلوانزا دریافت کنم؟

دریافت واکسن آنفلوانزا غیر فعال شده یا آمپول آنفلوانزا در هر مرحله از بارداری ایمن تلقی می‌شود. در صورتی که در نیمه دوم بارداری هستید، در معرض خطر بالاتری از بستری شدن به واسطه ابتلا به آنفلوانزا به ویژه در سه ماهه سوم سال قرار دارید. همچنین، در صورتی که از بیماری مزمن خاصی رنج می‌برید، در هر مرحله‌ای از بارداری در معرض خطر عوارض شدید آنفلوانزا هستید و بنابراین می‌بایست بر علیه آن واکسینه شوید. در صورتی که باردار هستید یا تصمیم به بارداری گرفته‌اید، می‌بایست واکسن آنفلوانزای غیر فعال شده یا آمپول آنفلوانزا را دریافت کنید، این واکسن حاوی ویروس‌های آنفلوانزای کشته شده است که قادر به ایجاد بیماری نیستند.

2. آیا هنگام شیردهی می‌توانم واکسن آنفلوانزا دریافت کنم؟

چنانکه مادر واکسن آنفلوانزا را دریافت کند، تغذیه با شیر مادر برای نوزاد بی‌خطر است.

3. آیا نوزاد 3 ماهه من می‌تواند واکسینه شود؟

کودکان زیر 6 ماه نباید واکسن دریافت کنند زیرا مشخص نشده است که واکسن در این سن موثر واقع شود.

4. آیا سالمندان باید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند؟

هر چه سن بالاتر می‌رود، آنها در معرض عوارض شدیدتری از بیماری آنفلوانزا قرار می‌گیرند. به همین دلیل، توصیه می‌شود سالمندان 65 ساله و مسن‌تر واکسن آنفلوانزای غیر فعال شده یا آمپول آنفلوانزا را همه ساله دریافت نمایند.

5. آیا افراد دارای بیماری‌های عصبی یا اختلالات رشدی عصبی واکسن آنفلوانزا دریافت کنند؟

کودکان و بزرگسالان دارای بیماری‌های عصبی یا اختلالات رشدی عصبی در زمره گروه‌هایی هستند که ایجاد مصونیت در مقابل آنفلوانزا برای آنها به طور ویژه توصیه می‌شود.

ایمنی واکسن

1. آیا واکسن آنفلوانزا ایمن است؟

واکسن‌های آنفلوانزا ایمن هستند. اغلب افرادی که آمپول آنفلوانزا را دریافت می‌کنند، تنها علائمی مانند قرمزی، دردناکی یا تورم پوست در محل تزریق را تجربه می‌کنند. برخی افراد به ویژه در مواردی که آمپول آنفلوانزا را برای نخستین بار دریافت می‌کنند، ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی یا خستگی شوند.

2. آیا دریافت واکسن آنفلوانزا در دوره بارداری ایمن است؟

دریافت واکسن آنفلوانزا غیر فعال شده یا آمپول آنفلوانزا در هر مرحله از بارداری ایمن تلقی می‌شود. در نیمه دوم بارداری، شما در معرض خطر بالاتری از بستری شدن به واسطه ابتلا به آنفلوانزا به ویژه در سه ماهه سوم سال قرار دارید. همچنین، در صورتی که از بیماری مزمن خاصی رنج می‌برید، در هر مرحله‌ای از بارداری نیز در معرض خطر عوارض شدید آنفلوانزا هستید و بنابراین می‌بایست بر علیه آن واکسینه شوید

3. آیا دریافت واکسن آنفلوانزا در دوره شیردهی ایمن است؟

چنانکه مادر واکسن آنفلوانزا را دریافت کند، تغذیه با شیر مادر برای نوزاد بی‌خطر است.

4. آیا اگر هر کدام از ما دو نفر سرما خورده باشیم خودم یا فرزندم می‌توانیم واکسن دریافت کنیم؟

سرماخوردگی یا سایر بیماری‌های خفیف دلیل موجهی برای به تاخیر انداختن واکسیناسیون به شمار نمی‌روند. با این حال، در صورتی که نگران هستید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی خود صحبت کنید.

5. من به تخم‌مرغ آلرژی دارم، منعی ندارد که واکسن دریافت کنم؟

افرادی که دچار آلرژی هستند می‌توانند بدون بروز هر گونه مشکل واکسن آنفلوانزا دریافت کنند. با این حال، در صورتی که به دوز سابق واکسن آنفلوانزا یا هر جزئی در آن واکنش آلرژی شدید نشان دادید، با ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی درمانی خویش صحبت کنید. ممکن است لازم باشد قبل از واکسینه شدن از نظر وجود آلرژی تست شوید. تزریق واکسن آنفلوانزای غیرفعال شده برای کسانی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند ایمن و بی‌خطر است.

سایر سوالات در رابطه با آنفلوانزا و واکسیناسیون آنفلوانزا

1. در کجا می‌توانم واکسن آنفلوانزا دریافت کنم؟ شما می‌توانید واکسن آنفلوانزا را در مراکز سلامت عمومی، مراکز سلامت خیریه، مراکز مراقبت‌های اولیه، مطب پزشکان، کلینیک‌های سلامت مسافری و داروخانه‌ها (برای اشخاص 5 ساله و بزرگتر) دریافت کنید. برای یافتن مرکز درمانی مجاور محل زندگی خود از وبسایت یافتن یک مرکز درمانی بازدید کنید.

2. آیا واکسن آنفلوانزا رایگان است؟

در بریتیش کلمبیا، این واکسن برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید ناشی از آنفلوانزا قرار دارند (شامل کودکان و سالمندان یا خانم‌های باردار و یا افراد مبتلا به برخی بیماری‌های خاص)، و همچنین برای افراد دارای زمینه انتقال یا سرایت آنفلوانزا به اشخاصی که در معرض خطر شدید ناشی از بیماری آنفلوانزا هستند، به صورت رایگان عرضه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اشخاصی که واجد شرایط دریافت واکسن آنفلوانزای رایگان هستند، HealthLinkBC File # 12d واکسن آنفلوانزای غیرفعال را ملاحظه کنید.

3. پس از واکسیناسیون و دریافت واکسن آنفلوانزا، چه مقدار طول می‌کشد تا واکسن موثر واقع شود؟
حدود 2 هفته طول می‌کشد تا واکسن موثر واقع شود.

پیوندهای مفید

HealthLinkBC

- آنفلوانزا (طرح سلامت HealthLinkBC)
- چرا سالمندان باید واکسن آنفلوانزای غیرفعال دریافت کنند (HealthLinkBC File # 12a)
- واقعیت‌هایی در باره آنفلوانزا (فلو) (HealthLinkBC File #12b)
- ایمن‌سازی در برابر آنفلوانزا (فلو): افسانه‌ها و واقعیت‌ها (HealthLinkBC File #12c)
- واکسن آنفلوانزای غیرفعال (HealthLinkBC File #12d)
- واکسن دوگانه پینوموکوک (PCV 13) (HealthLinkBC File #62a)
- واکسن پلی‌ساکارید پینوموکوک (HealthLinkBC File #62b)

BCCDC

- آنفلوانزا

ImmunizeBC

- آنفلوانزا
- سوالات متداول درباره واکسن‌های آنفلوانزا

دولت کانادا

- فلو (آنفلوانزا)

آخرین بروزرسانی: اکتبر 2019