

## فصل آنفلوآنزا

آنفلوآنزا، که در انگلیسی فلو (flu) نیز نامیده می‌شود، عفونتی است مربوط به دستگاه تنفسی فوقانی که توسط ویروس آنفلوآنزا ایجاد می‌شود. هر سال، شیوع آنفلوآنزا در یک دوره خاص بیشتر می‌شود. به این دوره، فصل آنفلوآنزا می‌گویند. فصل آنفلوآنزا معمولاً در طول پاییز، زمستان و اوایل بهار اتفاق می‌افتد.

آگاهی درباره فصل آنفلوآنزا، از جمله عوارض ناشی از آنفلوآنزا و افرادی که در معرض آن هستند، می‌تواند از بیماری شما و خانواده شما پیشگیری کند.

ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند شما را در معرض ابتلا به عفونت‌های دیگر قرار دهد. از جمله این عفونت‌ها، می‌توان به ذات‌الریه و پروسی یا میکروبی اشاره کرد که ریه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این عوارض می‌توانند جان انسان را به خطر بیندازند. افرادی که بیشتر در معرض عوارض آنفلوآنزا قرار دارند، عبارتند از:

- سالمندان (65 ساله و بزرگتر)
- کودکان خردسال
- افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی یا قلبی، برخی بیماری‌های مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف

در سال‌های شیوع یا همه‌گیری آنفلوآنزا، هزاران نفر در کانادا به خاطر ابتلا به آنفلوآنزا و عوارض آن بستری می‌شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

### پرسشهای متداول در باره آنفلوآنزا

پاسخ به پرسشهای متداول در باره آنفلوآنزا را در اینجا بیابید. دریابید که چگونه آنفلوآنزا گسترش می‌یابد، چه مدت پس از مواجهه با آن علائم آشکار می‌شوند و علائم آن چه هستند. اقداماتی که برای پیشگیری از آنفلوآنزا می‌توانید بکنید، از واکسن زدن تا شستن دستها، را بیاموزید.

### چگونه می‌توانید از آنفلوآنزا پیشگیری کنید؟

واکسن آنفلوآنزا روشی ایمن و مؤثر برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری شما و خانواده شما است. این واکسن حتی می‌تواند جان انسان‌ها را حفظ کند.

در کنار استفاده از واکسن آنفلوآنزا، می‌توانید با روش‌های زیر از گسترش آن جلوگیری کنید:

- شستن مرتب دست‌ها
- دور ریختن فوری دستمال‌های استفاده‌شده در سطل آشغال یا زباله
- سرفه یا عطسه کردن در آستین پیراهن‌تان به جای دست‌ها
- در خانه ماندن به هنگام بیماری
- دور نگاه داشتن دست‌ها از صورت
- تمیز و ضدعفونی نگاه داشتن سطوح مشترک مانند دستگیره‌های در، کلید چراغ‌ها و کیبوردها
- خوردن غذای سالم و فعالیت فیزیکی برای قوی نگاه داشتن سیستم ایمنی‌تان

### در واکسن آنفلوآنزا چه چیزهایی وجود دارد؟

واکسن‌های فصلی سه ظرفیتی و چهار ظرفیتی برای ۲۰۱۹-۲۰۲۰ شامل موارد زیر هستند:

- A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09-like virus
- A/Kansas/14//2017 (H3N2)-like virus
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage)
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage) فقط در واکسن‌های چهار ظرفیتی

انواع A/Brisbane و A/Kansas در واکسن فصلی 2018/19 گنجانده نشده بودند.

چندین واکسن آنفلوآنزای غیرفعال‌شده در بریتیش کلمبیا موجود هستند. واکسن‌های غیرفعال‌شده با استفاده از ویروس‌های آنفلوآنزای کشته‌شده ساخته شده و از طریق تزریق وارد بدن می‌شوند.

واکسن آنفلوآنزای زنده‌ی تضعیف‌شده (واکسنی که در بینی افشاندن می‌شود): واکسن آنفلوآنزای زنده‌ی تضعیف‌شده (که LAIV یا Flumist® نیز نامیده می‌شود) در این فصل آنفلوآنزای 2019/20 در کانادا موجود نخواهد بود.

واکسن‌های آنفلوآنزای تهیه‌شده از محل درآمدهای عمومی موجود در بریتیش کلمبیا برای 2019/20:

- واکسن‌های آنفلوآنزای غیرفعال‌شده سه ظرفیتی (TIIV)
  - اگریفلو® (Seqirus Canada)
  - فلووایرال® (Fluviral®) (GlaxoSmithKline)
- واکسن‌های چهار ظرفیتی آنفلوآنزای غیرفعال‌شده (QIIV)
  - فلوزون® (Fluzone®) چهار ظرفیتی (Sanofi Pasteur Limited)
  - فلولاول® (Flulaval®) چهار ظرفیتی (GlaxoSmithKline)

برای آگاهی درباره واکسن آنفلوآنزای فصلی امسال، از وبسایت‌های: ایمن‌سازی بی‌سی - آنفلوآنزا [ImmunizeBC – Influenza](#) و مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی: واکسن‌های آنفلوآنزای فصلی [BCCDC: 2019/20 Seasonal Influenza Vaccines](#) دیدن کنید.

در بریتیش کلمبیا، داروسازها می‌توانند برای شما واکسن تزریق کنند

از داروساز محلی خود بپرسید که آیا می‌تواند واکسنها را برای شما تزریق کند یا خیر.

### اطلاعات مهم درباره واکسن

#### شرایط لازم برای دریافت واکسن

برای آگاهی از اینکه چه افرادی می‌توانند به رایگان واکسن دریافت کنند، به وبسایت [مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا \(BCCDC\): شرایط لازم برای دریافت واکسن‌های آنفلوآنزای فصلی 2019/20](#) سر بزنید.

#### افرادی که به تخم مرغ آلرژی دارند

افرادی که به تخم مرغ آلرژی دارند، می‌توانند به شیوه‌ای ایمن با واکسن‌های آنفلوآنزای زنده و غیرفعال‌شده واکسینه شوند.

واکسن آنفلوآنزای زنده‌ی تضعیف‌شده (واکسنی که در بینی افشاندن می‌شود): واکسن آنفلوآنزای زنده‌ی تضعیف‌شده (که LAIV یا Flumist® نیز نامیده می‌شود) در این فصل آنفلوآنزای 2019/20 در کانادا موجود نخواهد بود.

### اطلاعات مرتبط با آنفلوآنزا برای گروه‌های خاص

#### بزرگسالان 65 ساله و بزرگتر

فلوزون دوز بالا (Fluzone High-Dose) یک واکسن آنفلوآنزای غیرفعال‌شده سه ظرفیتی با دوز بالا است که برای استفاده در کانادا و برای بزرگسالان 65 ساله و بیشتر تایید شده است. از واکسن با دوز بالا انتظار می‌رود که مؤثرتر از واکسیناسیون استاندارد باشد. اگرچه واکسن استاندارد رایگان است، اما فلوزون‌های-دوز (Fluzone High-Dose) اکنون در بریتیش کلمبیا از محل درآمدهای عمومی تهیه نمی‌شود. اگر مایل باشید، می‌توانید در ازای مبلغی بیشتر، این واکسن را از داروخانه‌های سراسر بریتیش کلمبیا تهیه نمایید. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن فلوزون‌های-دوز (Fluzone High-Dose) به وبسایت زیر مراجعه کنید: [مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا \(BCCDC\): فایل پرسش و پاسخ درباره واکسن آنفلوآنزای Fluzone® High-Dose – به‌روزرسانی اوت 2019](#).

برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی-درمانی و سایر ارائه‌دهندگان فعال در مراکز و محیط‌های اجتماعی

بریتیش کلمبیا برای محافظت از افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به آنفلوآنزا هستند، طرحی با عنوان سیاست پیشگیری از آنفلوآنزا (Influenza Prevention Policy) تدوین کرده است. افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا هستند، عبارتند از:

- کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی-درمانی
- مراجعان همیشگی
- کارکنان حوادث اورژانس
- افرادی که با ساکنان مراکز یا اقامت‌گاه‌های مراقبت‌های مستمر یا بلندمدت در تماس هستند
- ارائه‌دهندگان مراقبت‌های خانگی به افرادی که در گروه‌های پرخطر هستند
- دانشجویان خدمات مراقبت‌های بهداشتی-درمانی مرتبط

کارکنان مراقبت‌های بهداشتی-درمانی، مراجعان، پیمانکاران و داوطلبان باید در برابر آنفلوآنزا ایمن‌سازی شوند یا در صورت حضور در محیط‌های مراقبت از بیماران در فصل آنفلوآنزا از ماسک استفاده کنند. این بخش، اطلاعات و منابعی درباره سیاست پیشگیری از آنفلوآنزا برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی-درمانی فراهم می‌کند. لینک‌ها و اطلاعاتی که در زیر آمده‌اند برای اطلاع عمومی شما هستند. اگر در حوزه مراقبت‌های بهداشتی-درمانی کار می‌کنید، برای اطلاع از اینکه این برنامه چه کاربردی برای مرکز یا نقش شما دارد، لطفاً با سرپرست خود صحبت کنید.

کمیته مشورتی ملی ایمن‌سازی توصیه می‌کند که کارکنان مراقبت‌های بهداشتی-درمانی، به جای LAIV، واکسن غیر فعال IIV متناسب با سن‌شان دریافت کنند.

سیاست‌گذارها و برنامه‌های مربوط به آنفلوآنزا

- [سیاست پیشگیری از آنفلوآنزا](#)
- [برنامه کنترل آنفلوآنزا: پرسش‌های متداول – واکسن آنفلوآنزا](#)
- [برنامه کنترل آنفلوآنزا: پرسش‌های متداول – ماسک زدن](#)
- [سیاست آنفلوآنزا برای مراجعان](#)
- [سیاست آنفلوآنزا برای پیمانکاران و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی-درمانی](#)
- [سیاست آنفلوآنزا برای مدیران](#)
- [سیاست آنفلوآنزا برای داوطلبان](#)

افرادی که با ماکیان مبتلا به آنفلوآنزای پرندگان H5N1 (آنفلوآنزای مرغی) تماس مستقیم دارند

آنفلوآنزای پرندگان (H5N1)، که با نام «آنفلوآنزای مرغی» هم شناخته می‌شود، معمولاً باعث بیماری در پرندگان می‌شود. انسان‌ها ندرتاً به آن مبتلا می‌شوند. آنفلوآنزای پرندگان با آنفلوآنزای فصلی فرق می‌کند و احتمال کمی برای انتقال آن از انسان به انسان وجود دارد. کمیته مشورتی ملی ایمن‌سازی توصیه می‌کند افرادی که طی عملیات کشتار فله‌ای، با ماکیان مبتلا به آنفلوآنزای مرغی تماس مستقیم دارند، در برابر آنفلوآنزای فصلی واکسینه شوند. سازمان بهداشت عمومی کانادا و مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (BCCDC) اطلاعات بیشتری درباره H5N1 برای عموم ارائه می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر به وب‌سایت زیر سر بزنید: [سازمان بهداشت عمومی کانادا \(Public Health Agency of Canada\): آنفلوآنزای مرغی \(H5N1\): به‌روزرسانی همگانی](#)

## موضوع‌های ویژه

### آنفلوآنزا

برای اطلاعات بیشتر درباره آنفلوآنزا، روش‌های پیشگیری از آن، علائم آن، درمان‌های خانگی و موارد دیگر، روی لینک زیر کلیک کنید.

- [واقعیهایی درباره آنفلوآنزا \(فلو\) \(HealthLinkBC File #12b\)](#)

### واکسن‌های آنفلوآنزا (فلو)

واکسن‌های آنفلوآنزا راهی ایمن و مؤثر برای حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری و حتی حفظ جان افراد هستند. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفلوآنزای غیرفعال‌شده، واکسن آنفلوآنزای زنده و تضعیف‌شده، باورهای نادرست و حقایق مرتبط با ایمن‌سازی در برابر آنفلوآنزا و مزایای دریافت واکسن، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [چرا سالمندان باید واکسن آنفلوآنزای غیرفعال‌شده را دریافت کنند \(HealthLinkBC File #12a\)](#)
- [ایمن‌سازی در برابر آنفلوآنزا \(فلو\): باورهای نادرست و حقایق \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [واکسن آنفلوآنزای غیرفعال \(HealthLinkBC File #12d\)](#)

### واکسن پنوموکوک

عفونت پنوموکوک توسط یک میکروب یا باکتری ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند منجر به عفونت‌های خطرناک و مرگبار شود. این عفونت‌ها شامل موارد زیر هستند:

- مننژیت، یا عفونت لایه پوشاننده مغز
- سپتیسمی، یا عفونت خون

برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن‌های پیشگیری‌کننده از عفونت پنوموکوک، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [واکسن کوئز و گه پنوموکوک \(PCV 13\) \(HealthLinkBC File #62a\)](#)
- [واکسن پلیساکارید پنوموکوک \(HealthLinkBC File #62b\)](#)

## شستن دست‌ها

شستن دست‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامتی خودتان و دیگران است. شستن مرتب دست‌ها می‌تواند از انتشار میکروب‌های آنفلوآنزا جلوگیری کند. برای اطلاعات بیشتر، روی لینک زیر کلیک کنید.

- [شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید \(HealthLinkBC File #85\)](#)

## وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا

مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (BCCDC) به ارائه خدمات ارتقای سلامت و پیشگیری پرداخته و جهت کاهش بیماری‌های مسری و مزمن، خدمات قابل پیشگیری و خطرات محیطی برای سلامت، خدمات تشخیصی و درمانی ارائه می‌کند. این مرکز همچنین برای مقامات دولتی و حوزه بهداشت و درمان، پشتیبانی تحلیلی و رویه‌ای فراهم می‌کند.

### • [آنفلوآنزا](#)

- [واکسن‌های موجود در بی‌سی BC Vaccines in BC](#)

ایمن‌سازی بریتیش کلمبیا (ImmunizeBC)

ایمن‌سازی بریتیش کلمبیا (ImmunizeBC) تلاش می‌کند تا نرخ ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن را در بریتیش کلمبیا کاهش دهد. این طرح همچنین درباره ایمن‌سازی، به افراد، خانواده‌ها و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی-درمانی اطلاع‌رسانی می‌کند و سعی دارد با فراهم کردن ابزارها، ایمن‌سازی را برای خانواده‌های بریتیش کلمبیا تسهیل نماید. برای کسب اطلاعات جهت پیدا کردن کلینیک‌های آنفلوآنزا در استان خود یا برای اطلاعات بیشتر درباره آنفلوآنزا و واکسن آنفلوآنزا، روی لینک زیر کلیک کنید.

### • [آنفلوآنزا](#)

- [پرسش‌های متداول درباره واکسن‌های آنفلوآنزا](#)

- [جستجوی کلینیک آنفلوآنزا](#)

دولت کانادا

پاسخ بسیاری از پرسش‌های مرتبط با آنفلوآنزای فصلی از جمله علل، علائم، خطرات، درمان و پیشگیری را بیابید.

- [فلو \(آنفلوآنزا\)](#)

## آخرین بازبینی سپتامبر 2019

اطلاعات مندرج در راهنمای آنفلوآنزا از منابع زیر اقتباس شده است: وزارت بهداشت کانادا (Health Canada) – کمیته مشورتی ملی ایمن‌سازی (NACI)، تاریخ دسترسی 28 سپتامبر 2019، مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا – (BCCDC) واکسن‌های موجود در بی‌سی، تاریخ دسترسی 27 سپتامبر 2018 و ایمن‌سازی بریتیش کلمبیا (ImmunizeBC) – آنفلوآنزا، تاریخ دسترسی 28 سپتامبر 2019.

---

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.