



## چرا سالمندان باید واکسن آنفلوآنزای غیر فعال دریافت کنند

### Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

از افراد تنها نیاز به 1 نوبت واکسن پنوموک دارند و نیازی به نوبت تقویتی ندارند.  
برای آگاهی در باره بیماری پنوموکوک و واکسن آن، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #62b واکسن پلی‌ساکارید پنوموکوک](#).

#### ایمن‌سازی مراقبت‌کنندگان در برابر آنفلوآنزا

اعضای خانواده‌ی سالمندان، مراقبت‌کنندگان آنها و ارتباط‌های خانوادگی‌شان تشویق می‌شوند که به رایگان واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.

#### چه کسی نباید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کند؟

در موارد زیر با یک مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید:

- چنانچه به نوبت قبلی واکسن آنفلوآنزا یا هر یک از اجزای آن حساسیتی مرگبار نشان داده‌اید. تزریق واکسن آنفلوآنزای غیر فعال برای کسانی که به تخم مرغ حساسیت دارند بی خطر است
- اگر پس از دریافت واکسن آنفلوآنزا، سندرم انسداد حاد مجاری تنفسی (oculo-respiratory syndrome) داشته‌اید (سرخ‌چشم‌ها و سرفه و/یا گلودرد و/یا خروسک)
- برای درمان سرطان، از مهار کننده‌ی کنترل‌ی (checkpoint inhibitor) استفاده می‌کنند. این امر ممکن است بر زمان دریافت واکسن تأثیر بگذارد
- اگر در مدت ۸ هفته پس از دریافت واکسن آنفلوآنزا مبتلا به سندرم گیلان-باره (Guillain-Barré Syndrome) شدید، بدون اینکه علت دیگری برای آن تشخیص داده شود

سیندرم گیلان-باره (GBS) یک عارضه‌ی کمیاب است که می‌تواند به ضعف و فلج شدن ماهیچه‌های بدن بیانجامد. شایع‌ترین زمان بروز آن پس از عفونت است، اما در موردهای نادری پس از تزریق واکسن نیز ممکن است روی دهد. از هر یک میلیون فردی که واکسن آنفلوآنزا دریافت می‌کنند، امکان دارد یک نفر به سیندرم گیلان-باره مبتلا شود.

#### آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا به عفونت مجراهای بالایی تنفسی گفته می‌شود که عامل آن ویروس آنفلوآنزا است.

نشانه‌های این بیماری می‌تواند تب، سر درد، درد ماهیچه‌ها، آب ریزش بینی، گلو درد، خستگی مفرط، و سرفه را در برگیرد. اگر چه عفونت‌های ناشی از سایر ویروسها نیز ممکن است نشانه‌های

#### سالمندان چه چیزی باید در باره واکسن آنفلوآنزای غیر فعال بدانند؟

واکسن آنفلوآنزا روشی ایمن و مؤثر برای کمک به سالم ماندن، پیشگیری از بیماری، و حتا نجات جان مردم است. انسانها با افزایش سن در معرض خطر بالاتر ابتلا به عوارض آنفلوآنزا قرار می‌گیرند. به همین دلیل، به سالمندان 65 ساله و مسن‌تر توصیه می‌شود که هر ساله واکسن ویروس آنفلوآنزای غیر فعال، موسوم به سوزن فلو یا فلو شات، دریافت کنند.

واکسن آنفلوآنزای غیر فعال به طور رایگان به سالمندان ارائه می‌شود.

برای دریافت واکسن آنفلوآنزا، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید.

واکسن آنفلوآنزای غیر فعال بی خطر است. این واکسن حاوی ویروس‌های کشته شده‌ای است که نمی‌توانند باعث فلو شوند. واکنش‌های معمول به این واکسن عبارتند از سرخی، احساس درد یا ورم جای تزریق واکسن.

برخی افراد پس از واکسن زدن احتمال دارد نشانه‌های آنفلوآنزای خفیف از خود بروز دهند، به ویژه کسانی که نخستین بار این واکسن را دریافت می‌کنند. این نشانه‌ها می‌تواند شامل تب، سردرد، درد ماهیچه‌ها و خستگی باشد که ممکن است 1 تا 2 روز ادامه یابد. این نشانه‌ها شدت کمتری دارند و در مقایسه با آلودگی به آنفلوآنزا مدت کوتاه‌تری ادامه دارند.

#### سالمندان چه زمانی باید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند؟

برای سالمندان مهم است که قبل از شروع فصل آنفلوآنزا واکسن آن را دریافت کنند.

در بریتیش کلمبیا، واکسن‌های آنفلوآنزا به طور معمول در ماه اکتبر در دسترس قرار می‌گیرند. برای محافظت بهتر از خود، باید سعی کنید که در زودترین زمان ممکن واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید. با این کار، بدن شما به اندازه کافی وقت خواهد داشت - حدود 2 هفته - تا قبل از شروع فصل آنفلوآنزا ایجاد مصونیت کند. این مصونیت به طور معمول تا پایان فصل آنفلوآنزا در آوریل ادامه می‌یابد.

سالمندان باید افزون بر واکسن آنفلوآنزا، خود را در برابر بیماری پنوموکوک نیز مصون نمایند. واکسن پنوموکوک فرد را در برابر عفونت مغز، جریان خون، شش‌ها، و گوش ایمن می‌کند. دریافت واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک به طور همزمان خطری ندارد. بسیاری

مشابهی داشته باشند، اما نشانه‌های ناشی از آنفلوانزا شدیدتر از دیگر عفونت‌هاست.

### چگونه می‌توان از آنفلوانزا پیشگیری کرد؟

می‌توانید به روشهای زیر خطر ابتلا به آنفلوانزا یا سرایت آن به دیگران را کاهش دهید:

- دست‌هایتان را به طور مرتب بشویید
- اجسام و سطوحی که افراد زیادی آنها را لمس می‌کنند تمیز و ضدعفونی کنید
- دستمال‌های استفاده شده را پس از مصرف فوراً در سطل زباله بیاندازید
- هنگام سرفه یا عطسه، آستین پیراهن خود را جلو دهانتان بگیرید، نه دستتان
- در هنگام بیماری، در خانه بمانید
- واکسن آنفلوانزا بزنید

دریافت واکسن آنفلوانزا می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا و انتشار آن به دیگران کمک کند.

### آنفلوانزا چگونه گسترش می‌یابد؟

آنفلوانزا از طریق سرفه، عطسه، یا تماس رو در رو، به آسانی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. این ویروس همچنین هنگامی منتقل می‌شود که فرد قطره‌های ریز سرفه یا عطسه‌ی فرد مبتلا یا شیء آلوده به آن را لمس می‌کند و سپس دستش را به چشم، دهان یا بینی خود می‌زند بدون اینکه آن را بشوید.

نشانه‌های این بیماری از حدود 1 تا 4 روز، یا به طور میانگین 2 روز، پس از نخستین تماس فرد با ویروس آنفلوانزا بروز پیدا می‌کنند. تب و سایر نشانه‌های به طور معمول 7 تا 10 روز دوام می‌یابند، اما سرفه و احساس ضعف ممکن است 1 تا 2 هفته پس از آن نیز ادامه پیدا کند.

فرد مبتلا به آنفلوانزا امکان دارد حتی قبل از احساس بیماری نیز ویروس آن را به دیگران سرایت دهد. یک فرد بزرگسال می‌تواند از یک روز قبل از بروز نشانه‌ها تا 5 روز پس از شروع نشانه‌ها، ویروس را به دیگران منتقل کند. کودکان خردسال می‌توانند ویروس را به مدت طولانی‌تری گسترش دهند.

### بیماری آنفلوانزا تا چه حد جدی است؟

آنفلوانزا توانایی بدن برای مبارزه با سایر عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. شایع‌ترین عارضه‌ی ناشی از آنفلوانزا، به ویژه در سالمندان، سینه‌پهلوی باکتریایی است، که یک نوع عفونت شش‌هاست. همچنین برای کسانی که دارای بیماری‌های قلب، شش‌ها یا سایر مشکلات پزشکی هستند، ممکن است آنفلوانزا باعث عارضه‌های بیشتری شود. این عارضه‌های گاهی می‌توانند مرگبار باشند.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، پرونده‌های آگاهی‌رسانی زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #12b](#) اطلاعاتی در باره آنفلوانزا (فلو)
- [HealthLinkBC File #12c](#) ایمن‌سازی در برابر آنفلوانزا (فلو): افسانه‌ها و واقعیت‌ها
- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن آنفلوانزای غیر فعال



برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1

(به رایگان) تماس بگیرید. ناشنوایان یا افراد دارای ضعف شنوایی می‌توانند با 1-1-7 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از