

## سوالات متداول درباره آنفلوانزا (فلو)

در این متن به سؤال‌های متداول درباره آنفلوانزا پاسخ داده می‌شود. یاد بگیرید که این بیماری چگونه انتقال می‌یابد، چه مدت بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس علائم ظاهر می‌شوند و علائم چگونه هستند. همچنین ببینید که چگونه می‌توانید از ابتلا به آنفلوانزا با کارهایی مثل واکسن زدن و شستن دست‌ها جلوگیری کنید. اطلاعات بیشتری نیز درباره آنفلوانزا در مقاله ویژه بهداشتی ما موسوم به [فصل آنفلوانزا](#) موجود است.

برای کسب اطلاعات مستند درباره واکسیناسیون و یافتن پاسخ سوالات خود راجع به واکسیناسیون به [ImmunizeBC](#): سوالات متداول درباره واکسن‌های آنفلوانزا مراجعه کنید.

### اطلاعات کلی درباره آنفلوانزا

#### 1. چه چیزی باعث ابتلا به آنفلوانزا می‌شود؟

بیماری آنفلوانزا، عفونت دستگاه تنفسی است که توسط ویروس آنفلوانزا ایجاد می‌شود.

#### 2. علائم آنفلوانزا چیست؟

علائم آنفلوانزا می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر بوده و شامل تب، سر درد، درد عضلانی، آبریزش بینی، گلو درد، خستگی شدید و سرفه می‌باشد. همچنین در کودکان نیز ممکن است حالت تهوع، استفراغ یا اسهال مشاهده شود. اگرچه بیماری‌های عفونی ناشی از دیگر ویروس‌ها می‌توانند علائمی مشابه داشته باشند، اما علائم ناشی از آنفلوانزا معمولاً شدیدتر هستند و یکباره پدیدار می‌شوند.

#### 3. چگونه آنفلوانزا انتقال می‌یابد؟

آنفلوانزا براحتی از طریق تنفس، سرفه و عطسه بین افراد منتقل می‌شود. همچنین ویروس می‌تواند زمانی که فردی قطرات ریز خارج شده هنگام سرفه یا عطسه را روی بدن فرد یا شیئی دیگر لمس کند و سپس قبل از اینکه دست‌های خود را بشوید چشم‌ها، دهان یا بینی خود را لمس کند انتقال یابد.

فرد مبتلا به آنفلوانزا حتی می‌تواند قبل از اینکه احساس بیماری کند ویروس آنفلوانزا را به فرد دیگری انتقال دهد. در افراد بزرگسال امکان انتقال ویروس از 1 روز قبل از بروز علائم تا 5 روز بعد از بروز علائم وجود دارد. امکان انتقال ویروس از افراد کم سن‌وسال برای مدت زمان بیشتری وجود دارد.

#### 4. چه مدت بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس علائم آنفلوانزا بروز پیدا می‌کنند؟

علائم حدود 1 روز تا 4 روز و به صورت میانگین حدود 2 روز بعد از قرار گرفتن فرد در معرض ویروس آنفلوانزا برای اولین بار بروز پیدا می‌کنند. تب و دیگر علائم ممکن است 7 تا 10 روز از بین نروند اما سرفه و احساس ضعف ممکن است 1 تا 2 هفته بیشتر همراه بیمار باشند.

#### 5. درمان خانگی برای آنفلوانزا چیست؟

اگر به آنفلوانزا مبتلا شدید، درمان خانگی می‌تواند به کم کردن شدت علائم کمک کند. برای مراقبت از خود از این توصیه‌ها پیروی کنید:

- برای مدت طولانی استراحت کنید
- زیاد مایعات بنوشید تا مایعات از دست رفته بدن خود بدلیل تب را جبران کنید
- سیگار نکشید و از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید که در خانه سیگار نکشند
- برای کمک به رفع گرفتگی بینی در هوای رطوبت‌دار مثل رطوبت دوش آب داغ یا ظرف‌شویی پر شده با آب داغ نفس بکشید

همچنین امکان استفاده از داروهای ضد آنفلوانزا یا ضد ویروس با نسخه پزشک وجود دارد. برای اینکه این داروها بهترین تأثیر را داشته باشند، باید ظرف 48 ساعت از بروز علائم خود از این داروها استفاده کنید. اگر ظرف 12 ساعت از این داروها استفاده کنید، طول مدت ابتلا به علائم حدود 3 روز کاهش پیدا می‌کند. اگر ظرف 2 روز از بروز علائم خود از این داروها استفاده کنید، طول مدت ابتلا به علائم حدود 1.5 روز کاهش پیدا می‌کند.

داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نیاز به نسخه برای کاهش شدت علائم آنفلوانزا در دسترس هستند. توصیه نمی‌شود که کودکان زیر 6 سال از این داروها استفاده کنند.

## 6. چگونه می‌توانید از ابتلا به آنفلوانزا جلوگیری کنید؟

می‌توانید احتمال ابتلا به آنفلوانزا و انتقال آن به دیگران را با رعایت موارد زیر کاهش دهید:

- دریافت واکسن آنفلوانزا
  - ماندن در خانه وقتی که بیمار هستید
  - شستن منظم دستان خود
  - سطوح و اشیائی را که دائماً لمس می‌شوند تمیز و ضد عفونی کنید
  - فوراً دستمال کاغذی‌های مصرف شده را با انداختن آن‌ها در سطل زباله یا آشغال دور بیندازید
  - سرفه و عطسه کردن در آستین پیراهن به جای داخل دستان‌تان
- تزریق واکسن آنفلوانزا راهی است عالی برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا و انتشار آن.

## 7. خطرات یا عوارض ابتلا به آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا می‌تواند خفیف باشد اما موجب شکل‌گیری بیماری شدید و بستری شدن و حتی مرگ شود. فرد مبتلا به آنفلوانزا در معرض خطر ابتلا به دیگر عفونت‌ها از جمله ذات‌الریه و ویروسی یا باکتریایی قرار دارد که به معنای عفونت شش‌ها است.

همه در معرض بیمار شدن بر اثر آنفلوانزا هستند اما نوزادان و کودکان خردسال و سالمندان آسیب‌پذیری بیشتری دارند و امکان بیمار شدن شدید آنها بر اثر آنفلوانزا بیشتر است. اگر باردار هستید و عوارض پزشکی خاصی دارید، شما نیز در معرض خطر زیادی قرار دارید.

در افرادی که مبتلا به بیماری مزمن هستند، آنفلوانزا می‌تواند موجب ذات‌الریه، نارسایی تنفسی و دیگر عوارض شود.

## 8. چه زمانی باید نزد مراقبت‌گر بهداشتی بروم؟

اگر به علائم شبیه آنفلوانزا مبتلا هستید و عارضه‌ای دارید که شما را در معرض خطر بسیار زیاد ابتلا به بیماری و عوارض شدید قرار می‌دهد، در اسرع وقت به مراقبت‌گر بهداشتی خود رجوع کنید. همچنین در صورتی که علائم جدید یا تشدید شونده، مانند تنگی نفس یا مشکل در نفس کشیدن، احساس درد در قفسه سینه یا نشانه‌های کاهش آب بدن (سرگیجه هنگام ایستادن یا ادرار کم) داشتید باید با مراقبت‌گر بهداشتی خود تماس بگیرید.

## توصیه‌های واکسیناسیون

### 1. عملکرد واکسن‌های آنفلوانزا چگونه است؟

عملکرد واکسن‌های آنفلوانزا به این ترتیب است که به بدن شما کمک می‌کنند ویروس آنفلوانزا را تشخیص دهد و بعد از حدود 2 هفته از تزریق واکسن، در بدن شما آنتی‌بادی تولید می‌شود. این آنتی‌بادی‌ها و سایر بخش‌های سیستم ایمنی بدن در صورتی که بعداً در طول فصل در معرض ویروس قرار بگیرید از شما محافظت می‌کنند.

دریافت هر ساله واکسن آنفلوانزا به دو دلیل ضروری است: ویروس‌های آنفلوانزا مرتباً در حال تغییرند و سطح محافظت واکسن‌ها به مرور زمان کاهش می‌یابد. هر سال ویروس‌های مورد استفاده جهت تولید واکسن بر حسب نیاز بررسی و بروز می‌شوند. این امر موجب می‌شود که ایمنی در مقابل ویروس‌هایی که در آن سال شایع است ایجاد شود.

### 2. مواد تشکیل دهنده واکسن آنفلوانزا چیست؟

واکسن‌های آنفلوانزای فصلی 2022-23 در برابر 4 گونه متفاوت ویروس آنفلوانزا محافظت ایجاد می‌کنند:

- ویروس شبه A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09
- ویروس شبه A/Darwin/9/2021 (H3N2) (جدید در این فصل)
- ویروس شبه B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage) (جدید در این فصل)
- ویروس شبه B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)

چندین واکسن آنفلوانزا با ویروس غیر فعال در بریتیش کلمبیا در دسترس هستند. واکسن‌های حاوی ویروس غیر فعال از ویروس آنفلوانزای کشته شده یا بخش‌های غیرفعال تهیه شده‌اند و از طریق تزریق وارد بدن می‌شوند.

یک واکسن آنفلوانزای دیگر موسوم به واکسن آنفلوانزا با ویروس ضعیف شده زنده (واکسنی که با استفاده از اسپری بینی وارد بدن می‌شود و با عنوان LAIV یا Flumist® شناخته می‌شود) از ویروس‌های ضعیف شده زنده آنفلوانزا تهیه شده و بصورت اسپری بینی داده می‌شود. گروه هدف این واکسن افراد واجد شرایط 2 تا 17 ساله هستند (از جمله خود افراد 2 و 17 ساله).

واکسن‌های آنفلوانزای با بودجه دولتی که در بریتیش کلمبیا برای سال 23/2022 در دسترس هستند عبارتند از:

- واکسن آنفلوانزای غیرفعال FLUZONE® QUADRIVALENT  
○ برای افراد 6 ماهه - 64 ساله
- واکسن آنفلوانزای غیرفعال سه ظرفیتی FLUAD® (ادجوانت) (جدید در این فصل)  
○ برای افراد 65 ساله و بزرگتر که در جامعه محلی زندگی می‌کنند
- واکسن آنفلوانزای غیرفعال FLUZONE® - چهارظرفیتی دوز بالا  
○ برای افراد 65 ساله و بزرگتر که در مراکز مراقبت‌های بلندمدت، مراکز زندگی حمایتی و جوامع فرست نیشن زندگی می‌کنند
- واکسن چهارظرفیتی آنفلوانزا با ویروس ضعیف شده زنده - FLUMIST®

برای افراد 2 - 17 ساله. ممکن است به آن دسته از افراد در بازه سنی 18 تا 59 سال که ترس شدید (فوبیا) از سوزن دارند و مایل به دریافت واکسن آنفلوانزای دیگری نیستند، ارائه شود، مشروط بر اینکه رضایت آگاهانه مبنی بر اینکه واکسن آنفلوانزای غیرفعال چهار ظرفیتی (QIIV) محافظت بهتری در برابر آنفلوانزا برای این گروه سنی فراهم می‌کند، از آنان گرفته شده باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد واکسن آنفلوانزای فصلی امسال، به این مطلب مراجعه کنید، [ImmunizeBC: آنفلوانزا، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: استفاده مورد نظر از واکسن‌های آنفلوانزا.](#)

### 3. چه کسی باید واکسن آنفلوانزا را تزریق کند؟

هر فرد 6 ماهه یا بزرگتر باید هر سال واکسن آنفلوانزا را تزریق کند مگر اینکه مشمول مورد استثنای نادری باشد. واکسیناسیون به ویژه برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری جدی ناشی از آنفلوانزا قرار دارند (مانند کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افرادی دارای عارضه‌های خاص پزشکی) و کسانی که قادر به انتقال یا انتشار آنفلوانزا به افراد در معرض خطر هستند، اهمیت دارد. پاییز و زمستان امسال، همه افرادی که در بریتیش کلمبیا شش ماه یا بیشتر سن دارند، می‌توانند واکسن آنفلوانزا را به صورت رایگان دریافت کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفلوانزا به [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن آنفلوانزا با ویروس غیر فعال رجوع کنید.

### 4. چه کسی نباید واکسن آنفلوانزا را تزریق کند؟

در صورتی که شرایط زیر را دارید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید:

- اگر نسبت به دوز قبلی واکسن آنفلوانزا یا هر بخشی از واکسن، واکنش حساسیتی با خطر جانی داشته‌اید (افرادی که دچار آلرژی به تخم مرغ هستند، می‌توانند بدون هیچ خطری واکسن را دریافت کنند)
- طی 6 هفته پس از دریافت هر نوع واکسن آنفلوانزا، بدون هرگونه علت شناخته شده دیگر دچار سندروم گیلن-باره (GBS) شده‌اید

### 5. آیا کودک من که کمتر از 6 ماه دارد باید واکسن را تزریق کند؟

کودکان زیر 6 ماه نباید واکسن را تزریق کنند زیرا موثر بودن واکسن برای این سنین مشخص گروه نیست و هیچ واکسنی برای این گروه سنی تأیید نشده است.

### 6. حامل خوب نیست. آیا باید واکسن را تزریق کنم؟

به طور کلی، حتی اگر در حال بهبودی از یک بیماری هستید، ایمن سازی برای شما بی‌خطر است. با این حال، اگر در حال بهبودی از یک بیماری هستید که ممکن است از فردی به فرد دیگر سرایت کند، در خانه بمانید تا وقتی که برای دریافت واکسن خود مراجعه می‌کنید، دیگران را در معرض خطر عفونت قرار ندهید.

### 7. سیاست پیشگیری از آنفلوانزا چیست؟

بریتیش کلمبیا سیاستی مبنی بر سیاست پیشگیری از آنفلوانزا دارد که هدف آن محافظت از افراد در معرض خطر بالا در برابر ابتلا به آنفلوانزا است. افرادی که در معرض خطر بالایی قرار دارند شامل نوزادان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی خاص می‌شوند.

کارکنان مراقبت بهداشتی ملزم هستند که واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند یا در فصل آنفلوانزا هنگامی که در بخش‌های مراقبت از بیمار هستند ماسک بزنند. از افراد محصل، داوطلبان و افراد بازدیدکننده از مراکز مراقبت بهداشتی و دیگر مراکز مراقبت از بیمار انتظار می‌رود که در صورتی که واکسن آنفلوانزا را تزریق نکرده‌اند ماسک بزنند.

## گروه جمعیتی که در معرض بالاترین خطر قرار دارند (نوزادان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی خاص)

### 1. اگر باردار هستم می‌توانم واکسن آنفلوانزا را تزریق کنم؟

تزریق واکسن آنفلوانزای حاوی ویروس غیر فعال در تمامی مراحل بارداری بی‌خطر است. اگر در نیمه دوم بارداری به ویژه در سه ماهه سوم یا بعد از آن هستید، در معرض خطر بیشتری برای بستری شدن به دلیل آنفلوانزا هستید. اگر باردار هستید و نیز به عارضه پزشکی مزمن مبتلا هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض شدید آنفلوانزا هستید و باید واکسن بزنید. اگر باردار هستید یا قصد دارید که باردار شوید، باید واکسن آنفلوانزای غیرفعال را تزریق کنید که حاوی ویروس‌های آنفلوانزای کشته شده یا غیرفعال است و نمی‌تواند موجب عفونت شود.

### 2. اگر شیر سینه می‌دهم، می‌توانم واکسن آنفلوانزا را تزریق کنم؟

خطری برای کودکانی که از شیر سینه تغذیه می‌کنند بعد از اینکه مادران واکسن آنفلوانزا را تزریق کردند وجود ندارد.

### 3. آیا می‌توانم به کودک خود که 3 ماهه است واکسن تزریق کنم؟

کودکان زیر 6 ماه نباید واکسن را تزریق کنند زیرا موثر بودن واکسن برای این سنین مشخص گروه نیست و هیچ واکسن آنفلوآنزایی برای این گروه سنی تأیید نشده است.

### 4. آیا افراد مسن باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کند؟

با بیشتر شدن سن افراد، این افراد ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض ناشی از آنفلوآنزا قرار داشته باشند. به همین دلیل، قویاً توصیه می‌شود که افراد 65 ساله و مسن‌تر هر سال واکسن آنفلوآنزای حاوی ویروس غیر فعال را تزریق کنند.

### 5. آیا افراد مبتلا به بیماری‌های نورولوژی یا اختلال عصبی تکوینی باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند؟

توصیه می‌شود کودکان و بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های نورولوژی یا اختلال عصبی تکوینی می‌شود که واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.

## ایمنی واکسن

### 1. آیا واکسن آنفلوآنزا بی‌خطر است؟

واکسن‌های آنفلوآنزا بی‌خطر هستند. ممکن است در محل تزریق واکسن علائم قرمزی، درد یا التهاب داشته باشید. برخی افراد، به ویژه آن‌هایی که برای اولین دفعه واکسن را تزریق می‌کنند ممکن است سر درد، دردهای عضلانی یا احساس خستگی داشته باشند.

### 2. آیا من و کودکم می‌توانیم واکسن آنفلوآنزا را در صورتی که هر کدام از ما سرماخوردگی داریم تزریق کنیم؟

به طور کلی، حتی اگر شما یا فرزندتان در حال بهبودی از یک بیماری هستید، ایمن سازی برای شما بی‌خطر است. با این حال، اگر شما یا فرزندتان در حال بهبودی از یک بیماری هستید که ممکن است از فردی به فرد دیگر سرایت کند، در خانه بمانید تا وقتی که برای دریافت واکسن خود مراجعه می‌کنید، دیگران را در معرض خطر عفونت قرار ندهید.

### 3. من به تخم‌مرغ حساسیت دارم، آیا تزریق واکسن برای من خطری ندارد؟

افرادی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند می‌توانند بدون هیچ خطری با واکسن آنفلوآنزای حاوی ویروس غیر فعال واکسینه شوند.

اکثر افرادی که به آلرژی دچار هستند، می‌توانند بدون هیچ مشکلی واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. با وجود این، اگر واکنش حساسیتی شدید هنگام تزریق یک دوز از واکسن آنفلوآنزا در گذشته یا هر بخشی از واکسن داشته‌اید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید. ممکن است پیش از ایمن‌سازی، به انجام تست‌های آلرژی نیاز داشته باشید.

## دیگر سوالات درباره آنفلوآنزا و واکسن‌های آنفلوآنزا

### 1. کجا می‌توانم واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنم؟

می‌توانید واکسن آنفلوآنزا را در داروخانه‌ها، واحدهای بهداشت عمومی و مطب پزشکان دریافت کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) مراجعه کنید. ممکن است اداره بهداشت عمومی محلی شما نسخه‌های چاپی از اطلاعات را داشته باشد، که می‌تواند آن را در اختیار شما قرار دهد.

### 2. آیا واکسن آنفلوآنزا رایگان است؟

پاییز و زمستان امسال، همه افرادی که در بریتیش کلمبیا شش ماه یا بیشتر سن دارند، می‌توانند واکسن آنفلوآنزا را به صورت رایگان دریافت کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفلوآنزا به مطلب [HealthLinkBC File # 12d](#) واکسن غیرفعال آنفلوآنزا (فلو) مراجعه کنید.

3. پس از تزریق واکسن، چه مدت بعد واکسن تأثیر خود را می‌گذارد؟  
حدود 2 هفته طول می‌کشد تا واکسن تأثیر خود را بگذارد.

## لینک‌های مفید

### HealthLinkBC

- نکاتی درباره آنفلوآنزا ([HealthLinkBC File #12b](#))
- واکسن غیرفعال آنفلوآنزا (فلو) ([HealthLinkBC File #12d](#))
- واکسن آنفلوآنزا: افسانه‌ها و واقعیت‌ها ([HealthLinkBC File #12c](#))
- فصل آنفلوآنزا
- واکسن دوگانه پنوموکوک ([HealthLinkBC File #62a](#)) (PCV 13)
- واکسن پلی‌ساکارید پنوموکوک ([HealthLinkBC File #62b](#))
- چرا سالمندان باید واکسن آنفلوآنزای غیرفعال (فلو) را دریافت کنند ([HealthLinkBC File # 12a](#))

### BCCDC

- [آنفلوآنزا](#)

### ImmunizeBC

- [آنفلوآنزا](#)

### دولت کانادا

- [فلو \(آنفلوآنزا\)](#)

آخرین به روز رسانی: اکتبر 2022