

سوالات متداول درباره آنفولانزا (فلو)

در این متن به سوال‌های متداول درباره آنفولانزا پاسخ داده می‌شود. ببینید این بیماری چگونه انتقال می‌یابد، چه مدت بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس علائم ظاهر می‌شوند و علائم چه نشانه‌های دارند. همچنین ببینید که چگونه می‌توانید از ابتلا به آنفولانزا با کارهایی مثل واکسن زدن و شستن دست‌ها جلوگیری کنید. اطلاعات بیشتری نیز درباره آنفولانزا در مقاله ویژه بهداشتی ما موسوم به فصل آنفولانزا موجود است.

به ImmunizeBC: سوالات متداول درباره واکسن‌های آنفولانزا برای کسب اطلاعات مستند درباره واکسیناسیون و یافتن پاسخ سوالات خود راجع به واکسیناسیون مراجعه کنید.

اطلاعات کلی درباره آنفولانزا

1. چه چیزی باعث ابتلا به آنفولانزا می‌شود؟

آنفولانزا نوعی عفونت دستگاه تنفسی است که به واسطه ویروس آنفولانزا ایجاد می‌شود.

(بستن)

2. علائم آنفولانزا چیست؟

علائم آنفولانزا 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 آنفولانزا معمولاً شدیدتر هستند و یکبار پدیدار می‌شوند.

(بستن)

3. چگونه آنفولانزا انتقال می‌یابد؟

آنفولانزا از طریق سرفه کردن، عطسه کردن یا تماس رو در رو به آسانی از فردی به فردی دیگر انتقال می‌یابد. 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 آنفولانزا حتی می‌تواند قبل از اینکه احساس بیماری کند ویروس آنفولانزا 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 کم‌سن‌وسال برای مدت زمان بیشتری وجود دارد.

(بستن)

4. چه مدت بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس علائم آنفولانزا 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 آنفولانزا 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.

(بستن)

5. درمان خانگی برای آنفولانزا چیست؟

اگر به آنفولانزا 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 آنفولانزا 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 آنفولانزا در دسترس هستند. توصیه نمی‌شود که کودکان زیر 6 سال از این داروها استفاده کنند.

(بستن)

6. چگونه می‌توانید از ابتلا به آنفولانزا جلوگیری کنید؟

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

- واکسن آنفولانزا را تزریق کنید
 - هنگامی که مریض هستید از خانه خارج نشوید
 - دست‌های خود را به طور منظم بشویید
 - 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
 - هنگام سرفه یا عطسه کردن آستین لباس خود را به جای دست‌های خود جلوی دهان خود بگیرید
- تزریق واکسن آنفولانزا راهی است عالی برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا و انتشار آن.

(بستن)

7. خطرات یا عوارض ابتلا به آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا می‌تواند خفیف باشد اما موجب شکل‌گیری بیماری شدید و بستری شدن و حتی مرگ شود. فرد مبتلا به آنفولانزا 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 آنفولانزا هستند اما نوزدان و کودکان خردسال و سالمندان آسیب‌پذیری بیشتری دارند و امکان بیمار شدن شدید آنها بر اثر آنفولانزا 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، آنفولانزا می‌تواند موجب ذات‌الریه، نارسایی تنفسی و دیگر عوارض شود.

(بستن)

8. چه زمانی باید نزد مسئول خدمات بهداشتی بروم؟

اگر به علائم شبیه آنفولانزا 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 مسئول مراقبت‌های بهداشتی خود رجوع کنید.

در صورتی که به علائم عفونت باکتریایی مثل به سرفه افتادن یا شدیدتر شدن سرفه‌ها مبتلا شدید و یکی از علائم زیر را داشتید، با مسئول مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید:

- احساس درد در گوش
 - خارج شدن مخاط از دهان که رنگ آن بعد از 7 تا 10 روز از بی‌رنگ به دارای رنگ تغییر کرده باشد
 - تب دائمی
 - سرفه‌تر
 - درد سینوس‌ها
 - گلو درد
 - مخاط زرد، سبز و قهوه‌ای مایل به سرخ یا آمیخته به خون
- همچنین در صورتی که علائم شما مثل تنگی نفس یا مشکل در نفس کشیدن، احساس درد در قفسه سینه یا نشانه‌های کاهش آب بدن (سرگیجه هنگام ایستادن یا ادرار کم) شدیدتر شد باید با مسئول مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

(بستن)

توصیه‌های واکسیناسیون

1. عملکرد واکسن‌های آنفولانزا چگونه است؟

عملکرد واکسن‌های آنفولانزا به این ترتیب است که به بدن شما کمک می‌کنند ویروس آنفولانزا 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 آنفولانزا به دو دلیل ضروری است: ویروس‌های آنفولانزا مرتباً در حال تغییرند و سطح محافظت واکسن‌ها به مرور زمان کاهش می‌یابد. هر ساله ویروس‌های که برای ساخت واکسن نیز استفاده می‌شوند تغییر می‌کنند. این امر موجب می‌شود که ایمنی در مقابل ویروس‌هایی که در آن سال شایع است ایجاد شود.

(بستن)

2. مواد تشکیل دهنده واکسن آنفولانزا چیست؟

واکسن‌های آنفولانزای فصلی 2021-22 در برابر چهار گونه متفاوت ویروس آنفولانزا محافظت ایجاد می‌کنند:

- ویروس شبه A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09
 - ویروس شبه A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)
 - ویروس شبه B/Washington/02/2019
 - ویروس شبه B/Phuket/3073/2013
- گونه‌های A/Victoria و A/Cambodia امسال جدید هستند و در واکسن فصلی 2020/21 موجود نبودند.

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

یک واکسن آنفولانزای دیگر موسوم به **واکسن آنفولانزا با ویروس ضعیف شده زنده** (واکسنی که با استفاده از اسپری بینی وارد بدن می‌شود و با عنوان **LAIV Flumist®** شناخته می‌شود) از ویروس‌های ضعیف شده زنده آنفولانزا 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 آنفولانزای با بودجه دولتی که در بریتیش کلمبیا برای سال 22/2021 در دسترس هستند عبارتند از:

• واکسن‌های آنفولانزا با ویروس غیر فعال چهارگانه (QIIV)

Alfuria® Tetra (Seqirus Canada Inc.) ○

FluLaval® Tetra (GlaxoSmithKline) ○

Fluzone® Quadrivalent (Sanofi Pasteur Limited) ○

Fluzone® High-Dose Quadrivalent (Sanofi Pasteur Limited) ○

• واکسن آنفولانزا با ویروس ضعیف شده زنده چهارگانه (LAIV-Q)

Flumist® Quadrivalent (AstraZeneca Canada) ○

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفولانزای فصلی امسال به [ImmuneBC: Influenza](#) و [BCCDC: موارد مصرف واکسن‌های آنفولانزا](#) رجوع کنید.

(بستن)

2. چه کسی باید واکسن آنفولانزا را تزریق کند؟

کمیته مشورتی ملی درباره واکسیناسیون (NACI) کانادا توصیه می‌کند که هر فرد 6 ماهه و بزرگتر که منع مصرف ندارد واکسن آنفولانزا را تزریق کند. اگر دچار یک عارضه پزشکی هستید، از پزشک خود موارد منع دریافت واکسن یا دلایلی سوال کنید که بر اساس آنها نباید واکسن آنفولانزا را تزریق کنید. افرادی که در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی و عوارض آنفولانزا هستند خردسالان و کودکان زیر 5 سال و افراد مسن 65 ساله و بزرگتر می‌باشند. همچنین اگر باردار هستید یا به عارضه‌های پزشکی خاصی مبتلا هستید در معرض بیشترین خطر قرار دارید.

از فصل پاییز امسال واکسن آنفولانزا یا "فلوشات" در بریتیش کلمبیا برای تمام افراد شش ماه و بزرگتر رایگان خواهد بود.

- افرادی که بیشترین خطر ابتلا به بیماری شدید بر اثر آنفولانزا را دارند، شامل کشاورزان و افرادی که با طیور زنده سر و کار دارند، می‌باشند
- افرادی که می‌توانند ویروس آنفولانزا را به افرادی دیگری انتقال دهند یا گسترش دهند که در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از آنفولانزا هستند
- کارکنان کارهای ضروری مثل افسران پلیس، آتش‌نشان‌ها و خدمه آمبولانس

برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفولانزا به [HealthLink BC File # 12d](#) واکسن غیرفعال آنفولانزا (فلو) رجوع کنید.

(بستن)

3. چه کسی نباید واکسن آنفولانزا را تزریق کند؟

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

- واکنش حساسیتی دارای خطر جانی هنگام تزریق یک دوز از واکسن آنفولانزا در گذشته یا هر بخشی از واکسن داشته‌اید (افرادی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند می‌توانند با اطمینان خاطر واکسن را تزریق کنند)
- بعد از تزریق واکسن آنفولانزا در گذشته به سندروم شدید چشمی-تنفسی مبتلا شده‌اید
- ظرف 8 هفته بعد از تزریق هر گونه واکسن آنفولانزا، بدون شناسایی دلیل دیگری مبتلا به سندرم گیلن-باره (GBS) شده‌اید
- برای درمان سرطان مهارکننده و ارسی ایمنی دریافت می‌کنید. این مورد ممکن است زمان تزریق واکسن را تغییر دهد

[\(بستن\)](#)

4. 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 واکنشی برای این گروه سنی تأیید نشده است.

[\(بستن\)](#)

5. حامل خوب نیست. آیا باید واکسن را تزریق کنم؟

دلیلی وجود ندارد که بخاطر سرماخوردگی یا دیگر بیماری خفیف زمان واکسن زدن را به تعویق انداخت. با وجود این، اگر مردد هستید با مسئول مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

[\(بستن\)](#)

6. سیاست پیشگیری از آنفولانزا چیست؟

بریتیش کلمبیا سیاستی مبنی بر سیاست پیشگیری از آنفولانزا دارد که هدف آن محافظت از افراد در معرض خطر بالا در برابر ابتلا به آنفولانزا 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 آنفولانزا را تزریق کنند یا در فصل آنفولانزا 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 آنفولانزا را تزریق نکرده‌اند ماسک بزنند.

[\(بستن\)](#)

گروه‌جمعی 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 آنفولانزا را تزریق کنم؟

تزریق واکسن آنفولانزای 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 آنفولانزا هستید. اگر باردار هستید و نیز به عارضه پزشکی مزمن مبتلا هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض شدید آنفولانزا هستید و باید واکسن بزنید. اگر باردار هستید یا قصد دارید که باردار شوید، باید واکسن آنفولانزای غیرفعال را تزریق کنید که حاوی ویروس‌های آنفولانزای کشته شده یا غیرفعال است و نمی‌تواند موجب عفونت شود.

[\(بستن\)](#)

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

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

[\(بستن\)](#)

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 آنفولانزایی برای این گروه سنی تأیید نشده است.

(بستن)

4. آیا افراد مسن باید واکسن آنفولانزا را تزریق کند؟

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

(بستن)

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

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

(بستن)

ایمنی واکسن

1. آیا واکسن آنفولانزا بی‌خطر است؟

واکسن‌های آنفولانزا 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.

(بستن)

2. اگر باردار هستم، تزریق واکسن آنفولانزا بی‌خطر است؟

تزریق واکسن آنفولانزای حاوی ویروس غیر فعال در تمامی مراحل بارداری بی‌خطر است. در نیمه دوم بارداری به ویژه در سه ماهه سوم یا بعد از آن، شما در معرض خطر بیشتری برای بستری شدن به دلیل آنفولانزا هستید. همچنین، افرادی که مبتلا به عارضه‌های پزشکی مزمن هستند در هر مرحله‌ای از بارداری در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض شدید ناشی از آنفولانزا قرار دارند و باید واکسن بزنند.

(بستن)

3. اگر شیر سینه می‌دهم، تزریق واکسن آنفولانزا بی‌خطر است؟

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

(بستن)

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

دلیلی وجود ندارد که بخاطر سرماخوردگی یا دیگر بیماری خفیف زمان واکسن زدن را به تعویق انداخت. با وجود این، اگر مردد هستید با مسئول مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

(بستن)

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

بیشتر افرادی که حساسیت دارند می‌توانند واکسن آنفولانزا را بدون هیچ مشکلی تزریق کنند. با وجود این، اگر واکنش حساسیتی شدید هنگام تزریق یک دوز از واکسن آنفولانزا در گذشته یا هر بخشی از واکسن داشته‌اید با مسئول مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. قبل از اینکه

واکسینه شوید باید برای داشتن آلرژی تست دهید. افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند می‌توانند بدون هیچ خطری با واکسن آنفولانزای حاوی ویروس غیر فعال واکسینه شوند.

(بستن)

دیگر سوالات درباره آنفولانزا و واکسن‌های آنفولانزا

1. کجا می‌توانم واکسن آنفولانزا را تزریق کنم؟

می‌توانید واکسن آنفولانزا را در مراکز بهداشت عمومی، مراکز بهداشت منطقه‌ای، مراکز مراقبت اولیه، مطب‌های پزشکان، درمانگاه‌های سلامتی مسافران و داروخانه‌ها (برای افراد 5 ساله و بزرگتر) تزریق کنید. برای یافتن مرکز بهداشتی نزدیک خود به نشانی [ImmunizeBC](#) رجوع کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLink BC به نشانی <https://HealthLinkBC.ca/healthfiles> رجوع کنید. مرکز بهداشت عمومی محلی شما ممکن است نسخه‌های چاپ شده را داشته باشند که می‌توانید آن‌ها را دریافت کنید.

(بستن)

2. آیا واکسن آنفولانزا رایگان است؟

از فصل پاییز امسال واکسن آنفولانزا در بریتیش کلمبیا برای تمام افراد شش ماه و بزرگتر رایگان خواهد بود.

- برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفولانزا به [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن غیرفعال آنفولانزا رجوع کنید.

(بستن)

3. پس از تزریق واکسن، چه مدت بعد واکسن تأثیر خود را می‌گذارد؟

حدود 2 هفته طول می‌کشد تا واکسن تأثیر خود را بگذارد.

(بستن)

لینک‌های مفید

HealthLink BC

- [فصل آنفولانزا](#)
- [چرا سالمندان باید باید واکسن آنفولانزای غیرفعال دریافت کنند \(HealthLinkBC File #12a\)](#)
- [واقعیت‌هایی درباره آنفولانزا \(فلو\) \(HealthLinkBC File #12b\)](#)
- [ایمن‌سازی در برابر آنفولانزا: افسانه‌ها و واقعیت‌ها \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [واکسن غیرفعال آنفولانزا \(فلو\) \(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [واکسن کونژوگه پنوموکوک \(PCV 13\) \(HealthLinkBC File #62a\)](#)
- [واکسن پلی‌ساکارید پنوموکوک \(HealthLinkBC File #62b\)](#)

BCCDC

- [آنفولانزا](#)

ImmunizeBC

- [آنفولانزا](#)
- دولت کانادا
- [آنفولانزا](#)

آخرین به‌روزرسانی: اکتبر 2021