



واقعیت‌هایی در باره آنفلوآنزا (فلو) Facts about Influenza (Flu)

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا، که اغلب فلو نامیده می‌شود، عفونت مجرای تنفسی فوقانی است که از ویروس آنفلوآنزای آ یا ب ناشی می‌شود.

ابتلا به آنفلوآنزا شما را در معرض خطر بیماری‌های دیگری نیز قرار می‌دهد. این بیماری‌ها عبارتند از سینه‌پهلو، باکتریایی که بر شش‌ها اثر می‌گذارد. خطر عوارض این بیماری، که می‌تواند مرگبار باشد، برای سالمندان ۶۵ ساله و مسن‌تر، کودکان خردسال، کسانی که بیماری‌های تنفسی، قلبی یا بیماری‌های مزمن خاصی دارند، یا کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند بیشتر از دیگران است.

زنان باردار سالمی که در نیمه دوم دوران بارداری هستند در معرض خطر بالاتری هستند که در اثر ابتلا به ویروس آنفلوآنزا در بیمارستان بستری شوند.

در کانادا، در سالهای شیوع گسترده یا همه‌گیری آنفلوآنزا، هزاران نفر در اثر آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن بستری می‌شوند و ممکن است بمیرند.

چگونه می‌توان از آنفلوآنزا پیشگیری کرد؟

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

- دست‌هایتان را به طور مرتب بشویید
- اشیاء و سطوحی افراد بسیاری لمس‌شان می‌کنند را تمیز و ضد عفونی 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 آنفلوآنزا بزنید

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

آنفلوآنزا چگونه گسترش می‌یابد؟

آنفلوآنزا 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.

فرد مبتلا به آنفلوآنزا 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 ۵ روز پس از شروع نشانه‌ها، ویروس را به دیگران منتقل کند. کودکان خردسال می‌توانند ویروس را به مدت طولانی‌تری گسترش دهند.

نشانه‌های آنفلوآنزا کدامند؟

نشانه‌های آنفلوآنزا می‌تواند تب، سر درد، درد ماهیچه‌ها، آب ریزش بینی، گلو درد، خستگی مفرط، و سرفه را در برگیرد. کودکان ممکن است حالت تهوع، استفراغ، یا اسهال را نیز تجربه کنند. اگر چه عفونت‌های ناشی از سایر ویروس‌ها نیز ممکن است نشانه‌های مشابهی داشته باشند، اما نشانه‌های ناشی از آنفلوآنزا شدیدتر از دیگر عفونت‌هاست.

نشانه‌های این بیماری از حدود ۱ تا ۴ روز، یا به طور میانگین ۲ روز، پس از نخستین تماس فرد با ویروس آنفلوآنزا بروز پیدا می‌کنند. تب و سایر نشانه‌های به طور معمول ۷ تا ۱۰ روز دوام می‌یابند، اما سرفه و احساس ضعف ممکن است ۱ تا ۲ هفته پس از آن نیز ادامه پیدا کند.

درمان‌های خانگی آنفلوآنزا کدامند؟

اگر به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوید، درمان خانگی می‌تواند به تسکین نشانه‌های آن کمک کند. از راهنمایی خود-مراقبتی زیر پیروی کنید:

- زیاد استراحت کنید و در زمان بیماری خانه بمانید و از رفتن سر کار، مدرسه، مهد کودک و انجام امور روزانه‌ی بیرون بپرهیزید
- مایعات زیاد بنوشید تا آب از دست رفته در اثر تب جبران شود
- از سیگار کشیدن بپرهیزید و از دیگران نیز بخواهید که در خانه سیگار نکشند
- برای رفع گرفتگی بینی، هوایی تنفس کنید که از دوش آب گرم یا ظرف آب داغ (بخور آب گرم) مرطوب شده باشد
- داروهای ضد آنفلوآنزا یا ضد ویروس با نسخه پزشک موجودند، اما برای اینکه بهترین کارایی داشته باشند، باید ظرف ۴۸ ساعت پس از پدیداری نشانه‌های بیماری شروع به استفاده از آن‌ها کنید. این داروها اگر ظرف ۱۲ ساعت اول پس از پدیداری نشانه‌ها استفاده شوند، طول دوره نشانه‌ها را حدود ۳ روز کاهش می‌دهند؛ و اگر ظرف ۲ روز پس از پدیداری نشانه‌ها شروع به استفاده از آن‌ها شود، طول دوره نشانه‌های بیماری را حدود ۵/۱ روز کاهش می‌دهند
- داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه پزشک نیز برای تسکین نشانه‌های آنفلوآنزا موجودند، اما برای کودکان زیر ۶ سال توصیه نمی‌شوند

برای تسکین تب یا درد می‌توان از استامینوفن (مانند تایلنول®) یا ایبوپروفن* (مانند آدویل®) استفاده کرد. به افراد زیر ۱۸ سال نباید آ.اس.آ (آسپرین®) داد زیرا خطر بروز سندروم رای وجود دارد.

* بدون اینکه نخست با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، نباید به کودکان زیر ۶ ماه ایبوپروفن بدهید.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی سیندروم رای، این پیوند را ببینید:
[HealthLinkBC File #84 سندروم رای](#).

چه زمانی باید به مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنم؟

اگر نشانه‌هایی شبیه نشانه‌های آنفلوآنزا عارض شود و بیماری دارید که شما را در معرض خطر بالاتر عوارض جانبی قرار می‌دهد، هر چه زودتر با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

همچنین اگر نشانه‌های بیماری، مانند تنگی نفس، دشواری در نفس کشیدن، درد قفسه سینه، یا نشانه‌های از دست رفتن آب بدن (همانند سرگیجه در هنگام ایستادن یا کاهش ادرار) شدیدتر شوند، با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید.

چگونه آنفلوآنزا را از سرماخوردگی تمیز دهیم؟

جدول زیر می‌تواند به شما کمک کند تا تشخیص دهید که آنفلوآنزا گرفته‌اید یا سرماخوردگی دارید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، این پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی را ببینید:

- [HealthLinkBC File #12a](#) چرا سالمندان باید واکسن آنفلوآنزا را غیر فعال دریافت کنند
- [HealthLinkBC File #12c](#) ایمن‌سازی در برابر آنفلوآنزا (فلو): افسانه‌ها و واقعیت‌ها
- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن آنفلوآنزا را غیر فعال
- [HealthLinkBC File #12e](#) واکسن آنفلوآنزا (فلو) زنده‌ی ضعیف شده
- [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

نشانه‌ها	سرماخوردگی	آنفلوآنزا (فلو)
تب	نادر	عادی است، شروع ناگهانی 39 تا 40 درجه سانتی‌گراد (102.2 تا 104 درجه فارنهایت)، بین 3 تا 4 روز ادامه می‌یابد
سر درد	نادر	عادی، می‌تواند شدید باشد
انواع درد	گاهی خفیف	عادی، اغلب شدید
کوفتگی و ضعف	گاهی خفیف	عادی، می‌تواند 2 تا 3 هفته یا بیشتر دوام بیاورد
کوفتگی مفرط	غیر عادی	عادی، شروع زود هنگام، می‌تواند شدید باشد
آبریزش و گرفتگی بینی	معمولی	گاه‌گاه
عطسه	معمولی	گاه‌گاه
گلو درد	معمولی	گاه‌گاه
سینه درد، سرفه	گاهی خفیف تا ملایم	عادی، می‌تواند شدید باشد
عوارض	می‌تواند به گرفتگی سینوسها یا گوش درد بیانجامد	در افرادی که بیماری‌های مزمن دارند، می‌تواند به سینه‌پهلو، نارسایی تنفسی، و عوارض بیشتری بیانجامد
پیشگیری	شستن مرتب دستها	دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا و شستن مرتب دستها
درمان	درمان خاصی موجود نیست؛ تنها مسکن برای نشانه‌ها	داروهای ضد ویروس با نسخه پزشک، که می‌توانند نشانه‌ها را تسکین دهند

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت 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 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.