

چرا سالمندان باید واکسن آنفلوانزای غیرفعال (فلو) را دریافت کنند

Why seniors should get the inactivated influenza (flu) vaccine

چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟

اگر 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 دریافت واکسن آنفلوانزا برای افراد مبتلا به آلرژی به تخم مرغ بی‌خطر و ایمن است
- اگر پس از دریافت واکسن آنفلوانزا، دچار سندرم انسداد حاد مجاری تنفسی شده‌اید (قرمزی چشم و سرفه، گلودرد یا گرفتگی صدا)
- طی 8 هفته پس از دریافت هر نوع واکسن آنفلوانزا، دچار سندروم گیلن-باره (GBS) شده‌اید، بدون اینکه هیچ علت دیگری برای آن شناسایی شود

GBS یک عارضه نادر است که می‌تواند منجر به ضعف و فلج عضلات بدن شود. این سندرم معمولاً پس از عفونت رخ می‌دهد. در موارد نادر، GBS ممکن است پس از دریافت بعضی از واکسن‌ها نیز رخ دهد. از هر یک میلیون نفری که واکسن آنفلوانزا را دریافت می‌کنند، احتمال دارد فقط یک نفر به سندرم گیلن-باره دچار شود.

آنفلوانزا چیست؟

بیماری آنفلوانزا، عفونت دستگاه تنفسی است که توسط ویروس آنفلوانزا ایجاد می‌شود. علائم آن می‌تواند عبارت باشد از تب، سردرد، درد عضلانی، آبریزش بینی، گلودرد، خستگی مفرط و سرفه.

علائم می‌تواند حدود یک تا 4 روز یا به طور متوسط دو روز پس از اولین مواجهه با ویروس آنفلوانزا شروع شود. تب و سایر علائم معمولاً 7 تا 10 روز طول می‌کشند، اما سرفه و ضعف ممکن است یک تا دو هفته بیشتر باقی بماند.

با اینکه عفونت‌های ناشی از سایر ویروس‌ها ممکن است علائم مشابهی داشته باشند، اما علائم ناشی از عفونت‌های ویروس آنفلوانزا بدتر می‌شوند و خطر بیشتری از نظر ایجاد عوارض دارند.

چگونه می‌توان از آنفلوانزا پیشگیری کرد؟

شما می‌توانید خطر ابتلا به آنفلوانزا و سرایت آن به دیگران را با انجام اقدامات زیر کاهش دهید:

- دریافت واکسن آنفلوانزا

سالمندان باید چه چیزهایی را در مورد واکسن آنفلوانزای غیرفعال بدانند؟

واکسن آنفلوانزا روشی ایمن و موثر برای کمک به سالم ماندن افراد، پیشگیری از بیماری و حتی نجات جان مردم است. با افزایش سن، افراد ممکن است در معرض خطر بیماری و عوارض شدید ناشی از آنفلوانزا باشند. به همین دلیل، به سالمندان 65 ساله به بالا توصیه می‌شود که هر سال یک واکسن آنفلوانزای غیرفعال دریافت کنند. واکسن بدون هیچ هزینه‌ای در دسترس است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گرفتن وقت واکسیناسیون می‌توانید به وبسایت دولت بریتیش کلمبیا در آدرس

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu

رجوع فرمایید.

واکسن آنفلوانزای غیرفعال بی‌خطر است. این واکسن حاوی ویروس‌های کشته شده آنفلوانزا یا قسمت‌هایی از ویروس‌هایی است که نمی‌توانند باعث ایجاد بیماری آنفلوانزا شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به پرونده HealthLinkBC #12d واکسن آنفلوانزای غیرفعال را مراجعه کنید. واکنش‌های شایع نسبت به واکسن عبارتند از قرمزی، درد یا تورم در محل تزریق واکسن.

علائم خفیف ممکن است در برخی از افراد پس از تزریق واکسن ایجاد شود، به ویژه در افرادی که برای اولین بار واکسن را دریافت می‌کنند. علائم می‌توانند عبارت باشند از تب، سردرد، درد عضلانی و خستگی که ممکن است بین یک تا دو روز طول بکشد. این علائم در مقایسه با عفونت آنفلوانزا شدت کمتری داشته و مدت زمان کوتاه تری باقی می‌مانند.

چه زمانی سالمندان باید واکسن آنفلوانزا دریافت کنند؟

مهم است که سالمندان پیش از شروع فصل آنفلوانزا، این واکسن را دریافت کنند.

در بریتیش کلمبیا، واکسن‌های آنفلوانزا معمولاً در اوایل ماه اکتبر در دسترس هستند. برای بهترین محافظت، باید سعی کنید واکسن را در اسرع وقت دریافت کنید. این کار به بدن شما زمان کافی می‌دهد (حدود دو هفته)، تا قبل از شروع فصل آنفلوانزا ایمنی ایجاد کند. این مصونیت معمولاً در طول فصل آنفلوانزا، که عموماً در آوریل به پایان می‌رسد، دوام می‌آورد.

● ماندن در خانه وقتی که بیمار هستید

● شستن منظم دستان خود

● سرفه و عطسه کردن در آستین پیراهن یا یک دستمال کاغذی به جای داخل دستانتان

● انداختن فوری دستمال کاغذی استفاده شده در سطل زباله

● تمیز و ضد عفونی کردن اشیاء و سطوحی که افراد به طور مداوم لمس می‌کنند

برای جلوگیری از انتقال آنفلوآنزا به سالمندان، اعضای خانواده، مراقبان و افرادی که با آنان در یک خانه زندگی می‌کنند باید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.

آنفلوآنزا تا چه اندازه جدی است؟

آنفلوآنزا علاوه بر اینکه باعث بیماری شما می‌شود، گاهی اوقات توانایی بدن را نیز برای مبارزه با سایر عفونت‌ها به شدت کاهش می‌دهد. پنومونی (سینه پهلو) باکتریایی یک عفونت ریه است، شایعترین عارضه آنفلوآنزا به ویژه در افراد مسن به شمار می‌رود. آنفلوآنزا همچنین می‌تواند در افرادی که دچار بیماری‌های قلبی، ریوی یا سایر بیماری‌ها هستند، منجر به عوارض بیشتری شود. این عوارض گاهی حتی ممکن است کشنده باشند.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع HealthLinkBC زیر مراجعه کنید:

● [HealthLinkBC File #12b نکاتی در مورد آنفلوآنزا](#)

● [HealthLinkBC File #12c واکسن آنفلوآنزا: افسانه‌ها و واقعیت‌ها](#)

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



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

آنفلوآنزا چگونه گسترش می‌یابد؟

آنفلوآنزا به راحتی به واسطه سرفه، عطسه یا داشتن تماس رو در رو، از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. اگر شما به ذرات تنفسی حاصل از سرفه یا عطسه فرد دیگری یا موجود روی اجسام دیگر دست بزنید و سپس بدون اینکه دست‌های خود را بشوید، چشم‌ها، دهان یا بینی خود را لمس کنید نیز ویروس سرایت می‌کند. شما می‌توانید حتی پیش از اینکه احساس بیماری کنید، باعث سرایت ویروس آنفلوآنزا شوید. یک فرد بالغ می‌تواند از حدود 1 روز قبل تا 5 روز پس از شروع علائم، باعث انتقال ویروس شود. کودکان خردسال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند ممکن است بتوانند ویروس را برای مدت طولانی‌تری پخش کنند.

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی

www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می‌توانند با شماره 7-1-1 تماس

بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.