

نکاتی درباره آنفلوانزا Facts about influenza (flu)

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک عفونت دستگاه تنفسی است که به واسطه ویروس آنفلوانزا ایجاد می شود.

ابتلا به آنفلوانزا همچنین شما را در معرض خطر مبتلا شدن به سایر عفونت ها قرار می دهد. این بیماری های شامل سینه پهلوی و ویروسی یا باکتریایی است که بر ریه ها تأثیر می گذارد. این عوارض می توانند تهدید جانی به همراه داشته باشند. بزرگسالان 65 ساله به بالا، نوزادان و کودکان بسیار خردسال، افرادی که بیماری های ریوی یا قلبی، بیماری های مزمن خاص یا سیستم ایمنی تضعیف شده دارند در معرض خطر بسیار بیشتری هستند.

افراد باردار سالم در نیمه دوم بارداری خود، در صورت ابتلا به عفونت با ویروس آنفلوانزا، بیشتر در معرض خطر بستری شدن بیمارستانی قرار خواهند داشت.

در کانادا، سالهاست که همراه با انتشار گسترده یا همه گیری آنفلوانزا، هزاران نفر بر اثر ابتلا به این بیماری و عوارض ناشی از آن در بیمارستان بستری می شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

چگونه می توانید از ابتلا به آنفلوانزا جلوگیری کنید؟

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

- واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید
- هنگامی که مریض هستید از خانه خارج نشوید
- دست های خود را به طور منظم بشویید
- هنگام سرفه یا عطسه کردن آستین لباس خود یا یک دستمال را به جای دست های خود جلوی دهان خود بگیرید
- سطوح و اشیائی را که مرتباً لمس می شوند تمیز و ضد عفونی کنید
- فوراً دستمال کاغذی های مصرف شده را با انداختن آنها در سطل زباله یا آشغال دور بیندازید

چگونه آنفلوانزا انتقال می یابد؟

آنفلوانزا به راحتی به واسطه سرفه، عطسه یا داشتن تماس رو در رو، از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. همچنین ویروس می تواند زمانی که قطرات ریز خارج شده هنگام

سرفه یا عطسه را روی بدن فرد یا شیئی دیگر لمس می کنید و سپس قبل از اینکه دست های خود را بشوید چشم ها، دهان یا بینی خود را لمس می کنید انتقال یابد.

شما می توانید حتی پیش از اینکه احساس بیماری کنید، باعث سرایت ویروس آنفلوانزا شوید. در افراد بزرگسال امکان انتقال ویروس از یک روز قبل از بروز علائم تا 5 روز بعد از بروز علائم وجود دارد. امکان انتقال ویروس از افراد کم سن و سال برای مدت زمان بیشتری وجود دارد.

علائم و نشانه های این بیماری چیست؟

علائم آنفلوانزا از خفیف تا شدید متفاوت بوده و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- تب
- سر درد
- درد عضلانی
- آبریزش بینی
- گلو درد
- خستگی مفرط
- سرفه

همچنین در کودکان نیز ممکن است حالت تهوع، استفراغ یا اسهال مشاهده شود. با اینکه عفونت های ناشی از سایر ویروس ها ممکن است علائم مشابهی داشته باشند، اما علائم ناشی از عفونت های ویروس آنفلوانزا بدتر می شوند و خطر بیشتری از نظر ایجاد عوارض دارند.

علائم می تواند حدود یک تا 4 روز پس از اولین مواجهه فرد با ویروس آنفلوانزا شروع شود. تب و سایر علائم معمولاً می توانند حداکثر 7 تا 10 روز طول بکشند، اما سرفه و ضعف ممکن است یک تا دو هفته بیشتر باقی بماند.

چگونه می توان علائم ناشی از آنفلوانزا را در خانه درمان کرد؟

در صورت ابتلا به آنفلوانزا، درمان علائم می تواند کمک کننده باشد. برای مراقبت از خود از این توصیه ها پیروی کنید:

- استراحت کافی داشته باشید و موقع بیماری در خانه بمانید

چه زمانی باید نزد مراقبتگر بهداشتی بروم؟

اگر دچار بیماری و وضعیتی هستید که به خاطر آن در معرض خطر بالاتری برای دچار شدن به عوارض قرار می‌دهد و علائمی شبیه آنفلوآنزا دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

همچنین اگر علائم شما بدتر شد، مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس، درد قفسه سینه یا علائم کم‌آبی بدن (مانند سرگیجه هنگام ایستادن یا ادرار کم)، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

آنفلوآنزا یا سرماخوردگی؟

برای تشخیص اینکه دچار آنفلوآنزا شده‌اید یا سرماخوردگی به جدول انتهایی این متن رجوع کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

برای کسب اطلاعات بیشتر:

- [HealthLinkBC File #12a](#) چرا سالمندان باید

[واکسن غیرفعال آنفلوآنزا \(فلو\) دریافت کنند](#)

- [HealthLinkBC File #12c](#) ایمن سازی در برابر

[آنفلوآنزا \(فلو\): افسانه ها و واقعیت ها](#)

- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن غیرفعال

[آنفلوآنزا \(فلو\)](#)

- [HealthLinkBC File #12e](#) واکسن زنده تضعیف

[شده آنفلوآنزا \(فلو\)](#)

- [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به

[جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک 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 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

- داروهای ضد آنفلوآنزا (داروهای ضد ویروسی) با نسخه در دسترس هستند، اما برای کسب نتیجه موثر، مصرف این داروها باید ظرف 48 ساعت پس از شروع علائم آغاز شود. اگر این داروها 12 ساعت پس از شروع علائم به بیمار داده شوند، ماندگاری علائم در حدود 3 روز کاهش می‌یابد، به همین ترتیب اگر داروها طی دو روز پس از شروع علائم به بیمار داده شوند، ماندگاری علائم در حدود 1.5 روز کاهش خواهد یافت.

- داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه برای تسکین علائم آنفلوآنزا در دسترس هستند اما مصرف آنها برای کودکان زیر 6 سال توصیه نمی‌شود.

استامینوفن (مانند Tylenol®) یا ایبوپروفن (مانند Advil®) را می‌توان برای تب یا درد مصرف کرد. آس‌آ (مانند Aspirin®) به خاطر خطر بروز سندرم رای نباید به افراد زیر 18 سال داده شود.

*نباید پیش از مشورت با مراقبتگر بهداشتی‌تان به کودکان زیر 6 ماه، ایبوپروفن داد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سندرم رای، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #84](#) سندرم رای.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی

علائم و نشانه‌ها	سرماخوردگی	آنفلوآنزا
تب	نادر	رایج، شروع ناگهانی تب 39 تا 40 درجه سانتیگراد (102.2 تا 104 درجه فارنهایت)، که 3 تا 4 روز ادامه دارد
سر درد	نادر	رایج، می‌تواند شدید باشد
تیر کشیدن و درد	گاهی اوقات خفیف	رایج، اغلب شدید
خستگی و ضعف	گاهی اوقات خفیف	رایج، ممکن است 2 تا 3 هفته یا بیشتر طول بکشد
خستگی مفرط	غیر رایج	رایج، شروع زودهنگام، می‌تواند شدید باشد
آبریزش، گرفتگی بینی	رایج	گاهی اوقات
عطسه	رایج	گاهی اوقات
گلودرد	رایج	گاهی اوقات
ناراحتی قفسه سینه، سرفه	گاهی اوقات خفیف تا متوسط	رایج، می‌تواند شدید باشد
عوارض	می‌تواند منجر به گرفتگی سینوس یا گوش درد شود	در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، می‌تواند منجر به سینه پهلوی، نارسایی تنفسی و عوارض بیشتر شود
پیشگیری	شستن مرتب دست‌ها	واکسن سالیانه آنفلوآنزا و شستن مرتب دست‌ها
درمان	هیچ درمان خاصی موجود نیست؛ فقط تسکین علائم	داروهای ضد ویروسی نسخه‌ای، که می‌توانند شدت علائم و مدت زمان آنها را کاهش دهند

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 1-800 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می‌توانند با شماره 1-7-1 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.