



## نکاتی درباره آنفلوانزا Facts About Influenza (the Flu)

### آنفلوانزا چیست؟

شما می‌توانید حتی پیش از اینکه احساس بیماری کنید، باعث سرایت ویروس آنفلوانزا شوید. 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.

### علائم و نشانه‌های 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 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.

علائم می‌تواند حدود 1 تا 4 روز، به طور متوسط 2 روز، پس از اولین مواجهه فرد با ویروس آنفلوانزا شروع شود. تب و سایر علائم معمولاً می‌توانند حداکثر 7 تا 10 روز طول بکشند، اما سرفه و ضعف ممکن است 1 تا 2 هفته بیشتر باقی بماند.

### چگونه می‌توان علائم ناشی از آنفلوانزا را در خانه درمان کرد؟

- در صورت ابتلا به آنفلوانزا، درمان علائم می‌تواند کمک کننده باشد. برای مراقبت از خود از این توصیه‌ها پیروی کنید:
- استراحت کافی داشته باشید و موقع بیماری در خانه بمانید و به محل کار، مدرسه، مهدکودک نروید و کارهای روزانه خانه را انجام ندهید.
- 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

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

ابتلا به آنفلوانزا همچنین شما را در معرض خطر مبتلا شدن به سایر عفونت‌ها قرار می‌دهد. این بیماری‌های شامل سینه پهلوی ویروسی یا باکتریایی است که بر ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. این عوارض می‌توانند تهدید جانی به همراه داشته باشند. افراد مسن 65 ساله به بالا، نوزادان و کودکان بسیار خردسال، افرادی که بیماری‌های ریوی یا قلبی، بیماری‌های مزمن خاص یا سیستم ایمنی تضعیف‌شده دارند در معرض خطر بسیار بیشتری هستند.

زنان 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 همه‌گیری آنفلوانزا، هزاران نفر بر اثر ابتلا به این بیماری و عوارض ناشی از آن در بیمارستان بستری می‌شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

### 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:

- واکسن آنفلوانزا 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 مصرف‌شده 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 آنفلوانزا می‌تواند کمک کند که شما به آنفلوانزا مبتلا نشوید و آن را به دیگران انتقال ندهید.

### چگونه آنفلوانزا انتقال می‌یابد؟

آنفلوانزا به راحتی به واسطه سرفه، عطسه یا داشتن تماس رو در رو، از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. همچنین ویروس می‌تواند زمانی که قطرات ریز خارج شده هنگام سرفه یا عطسه را روی بدن فرد یا شیئی دیگر لمس می‌کنید و سپس قبل از اینکه دست‌های خود را بشویید چشم‌ها، دهان یا بینی خود را لمس می‌کنید انتقال یابد.

## برای کسب اطلاعات بیشتر

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

- [HealthLinkBC File #12a](#) چرا سالمندان باید واکسن غیر فعال آنفلوآنزا (فلو) دریافت کنند
- [HealthLinkBC File #12c](#) ایمن سازی در برابر آنفلوآنزا (فلو): افسانه ها و واقعیت ها
- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن غیر فعال آنفلوآنزا (فلو)
- [HealthLinkBC File #12e](#) واکسن زنده تضعیف شده آنفلوآنزا (فلو)
- [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید

- داروهای ضد آنفلوآنزا یا داروهای ضد ویروسی با نسخه در دسترس هستند، اما برای کسب بهترین نتیجه، 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 2 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. آسپیرین (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](#).

## 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؟

جدول زیر می‌تواند در تشخیص اینکه دچار آنفلوآنزا شده‌اید یا سرماخوردگی، به شما کمک کند.

آنفلوآنزا	سرماخوردگی معمولی	نشانه‌ها
ل، شروع ناگهانی 39 تا 40 درجه سانتیگراد (102.2 تا 104 درجه فارنهایت)، تا 3 تا 4 روز طول می‌کشد.	به ندرت	تب
معمول، می‌تواند شدید باشد	به ندرت	سر درد
معمول، اغلب شدید	گاهی خفیف	تیر کشیدن بدن و درد
معمول، ممکن است 2 تا 3 هفته یا بیشتر طول بکشد	گاهی خفیف	خستگی و ضعف
معمول، شروع زود هنگام، می‌تواند شدید باشد	غیر معمول	خستگی مفرط
گاهی	شایع	آبریزش، گرفتگی بینی
گاهی	شایع	عطسه
گاهی	شایع	گلودرد
معمول، می‌تواند شدید باشد	گاهی اوقات خفیف تا متوسط	ناراحتی در قفسه سینه، سرفه
فرد مبتلا به بیماری‌های مزمن، می‌تواند منجر به سینه پهلو، نارسایی تنفسی و عوارض بیشتر شود	واند منجر به گرفتگی سینوس یا گوش درد شود	عوارض
واکسن سالیانه آنفلوآنزا و شستن مداوم دست‌ها	شستن مداوم دست‌ها	پیشگیری
های ضد ویروسی با نسخه، که می‌تواند شدت علائم و مدت زمان ماندگاری آنها را کاهش دهد	رمان خاصی موجود نیست؛ فقط درمان‌های مربوط به تسکین علائم وجود دارند	درمان

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) یا واد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می‌توانند با شماره 1-1-7-1 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.

