

آنفلوآنزا (flu)

Influenza (flu)

Farsi

آنفلوآنزا (Flu) چیست؟

آنفلوآنزا (Flu) یک بیماری تنفسی بسیار مسری است که توسط ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود. دو نوع اصلی ویروس آنفلوآنزای انسانی وجود دارد: A و B. همچنین انواع فرعی و سویه های زیادی از این ویروس وجود دارد. آنفلوآنزا جدی تر از سرماخوردگی است و موارد شدید آن می تواند منجر به مشکلات تنفسی و عفونت ریه (ذات الریه یا پنومونی) شود. افراد در نپو ساوت ولز ممکن است بر اثر بیماری مرتبط با آنفلوآنزا جان خود را از دست بدهند.

آنفلوآنزا ممکن است در تمام طول سال دیده شود اما بیشتر در پاییز و زمستان پیش می آید. در اکثر فصول آنفلوآنزا بیش از یک سویه آن در جامعه گردش دارد.

علائم آنفلوآنزا چیستند؟

افراد مبتلا به آنفلوآنزا اغلب برخی یا همه علائم زیر را تجربه می کنند:

- تب و لرز
- سرفه، گلو درد و آبریزش یا گرفتگی بینی
- دردهای عضلانی، درد مفاصل، سردرد و خستگی (احساس خستگی زیاد)
- تهوع، استفراغ و اسهال (در کودکان شایع تر از بزرگسالان است)

علائم آنفلوآنزا ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد. برخی از افراد فقط برای چند روز علائم خفیف دارند، به ویژه اگر در اثر عفونت یا واکسیناسیون قبلی مصونیت داشته باشند. سایر افراد ممکن است از آنفلوآنزا به بیماری شدید مبتلا شوند و ممکن است عوارضی مانند عفونت ریه (پنومونی) یا مشکلات شدید تنفسی داشته باشند که نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند. این عوارض ممکن است در هر فردی رخ دهد، اما احتمال آن در افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری شدید هستند، بیشتر است.

آنفلوآنزا چگونه سرایت می کند؟

آنفلوآنزا بیشتر توسط قطراتی سرایت می کند که وقتی افراد مبتلا به آنفلوآنزا سرفه یا عطسه می کنند ایجاد می شود. لمس کردن یک سطح یا جسمی که قطرات ویروس از یک فرد آلوده روی آن فرود آمده، نیز می تواند باعث سرایت شود. افراد مبتلا به آنفلوآنزا می توانند قبل از بیماری و همچنین در هنگام بیماری آن را به دیگران سرایت دهند.

اگر علائم آنفلوآنزا را دارید، یا آنفلوآنزا در شما تشخیص داده شده است، مهم است که در خانه بمانید و تا زمانی که علائم شما از بین نرفته از تماس با دیگران خودداری کنید.

آنفلوآنزا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تنها راه برای تایید تشخیص آنفلوآنزا انجام آزمایش PCR (سواب بینی و گلو) است. با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید که آیا باید برای انجام آزمایش PCR برای آنفلوآنزا ارجاع شوید یا خیر. درمان های ضد ویروسی وجود دارد که برای افرادی که در معرض خطر بیشتر بیماری شدید ناشی از آنفلوآنزا هستند، در دسترس است.

افراد برای چه مدت عفونی هستند؟

- افراد مبتلا به آنفلوآنزا از یک روز قبل از شروع علائم ممکن است عفونی باشند
- بزرگسالان در ۳ - ۵ روز اول بیماری شان بیشتر عفونی هستند
- کودکان می توانند برای ۷ - ۱۰ روز عفونی باقی بمانند
- کودکان خردسال و افرادی که سیستم ایمنی شان ضعیف است ممکن است مدت طولانی تری عفونی باشند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از آنفلوآنزا هستند؟

با اینکه هر کسی ممکن است به آنفلوآنزا مبتلا شود، برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند (بیشتر احتمال دارد که در اثر آنفلوآنزا سخت بیمار شوند و در معرض ریسک بیشتری برای نیاز به مراقبت های بیمارستانی باشند)، از جمله:

- نوزادان و کودکان زیر ۵ سال
- افراد ۶۵ ساله و مسن تر
- بومیان و جزیره نشینان تنگه تورس
- زنان باردار، در هر مرحله بارداری
- افراد مبتلا به بیماری های خاص از جمله بیماری قلبی، بیماری مزمن ریوی (از جمله آسم شدید)، بیماری کلیوی، بیماری کبد، دیابت، چاقی، بیماری های مزمن عصبی، اختلالات خونی، نقص ایمنی و سایر بیماری های مزمن در کودکان و بزرگسالان که نیاز به پیگیری منظم پزشکی یا بستری شدن در بیمارستان دارند.
- اگر بی خانمان هستید یا در یک مرکز مراقبت از سالمندان یا مراکز مراقبت طولانی مدت زندگی می‌کنید، ممکن است در معرض خطر بیماری شدید قرار داشته باشید. اگر از میزان خطر خود مطمئن نیستید، با یک پزشک صحبت کنید.

چگونه از خودم و دیگران محافظت کنم؟

واکسن آنفلوآنزای سالانه خود را بزنید

- به همه افراد ۶ ماهه و بزرگتر توصیه می‌شود که برای محافظت از خودشان در برابر آنفلوآنزا واکسن سالانه آنفلوآنزا را بزنند.
- افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری شدید ناشی از آنفلوآنزا قرار دارند، ممکن است واجد شرایط دریافت واکسن رایگان آنفلوآنزا تحت **National Immunisation Program** (برنامه ملی ایمن سازی) باشند.
- واکسیناسیون آنفلوآنزا برای افرادی که به طور منظم با افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری شدید ناشی از آنفلوآنزا هستند تماس نزدیک دارند (مانند کارکنان بهداشتی و مراقبت های مسکونی و اعضای خانواده)، به محافظت از افراد در معرض خطر کمک می‌کند.

- واکسن آنفلوآنزا هر سال مورد نیاز است زیرا سویه‌های ویروس آنفلوآنزا دائماً تغییر می‌کنند (جهش می‌یابند). هر سال یک واکسن تهیه می‌شود تا به بهترین نحو با سویه‌های پیش‌بینی شده برای فصل آینده آنفلوآنزا مطابقت داشته باشد. واکسیناسیون در پیشگیری از بیماری‌های جدی ناشی از ویروس آنفلوآنزا بسیار موثر است.

بهداشت را خوب رعایت کنید

- از دیگرانی که بیمار هستند دوری کنید
- وقتی بیمارید در منزل بمانید
- سرفه و عطسه را بپوشانید
- دست‌ها را به طور مرتب با ضدعفونی‌کننده دست یا صابون و آب جاری به مدت ۲۰ ثانیه تمیز کنید
- اگر بیمار هستید، از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
- اگر در زمان بیماری نیاز به ترک خانه دارید، ماسک بزنید و از تماس با افرادی که در معرض خطر بیماری شدید هستند خودداری کنید.

اگر در معرض خطر بیشتر بیماری شدید هستید، برنامه‌ای داشته باشید

اگر در معرض خطر بیشتر بیماری شدید هستید، باید قبل از اینکه بیمار شوید با پزشک خود صحبت کنید تا برنامه‌ای برای انجام آزمایش و درمان مورد نیاز داشته باشید. داروهای ضد ویروسی برای پیشگیری و درمان آنفلوآنزا وجود دارد. پزشک شما می‌تواند [فرم پیش‌ارزیابی ضد ویروسی](#) را پر کند و شما می‌توانید در مورد اینکه کدام درمان برای شما مناسب‌تر است صحبت کنید.

در صورت ابتلا به آنفلوآنزا، پزشکتان هنوز باید نسخه‌ای برای داروهای ضد ویروسی بنویسد، اما داشتن یک برنامه به شما کمک می‌کند تا به سرعت و آسانی به داروهای ضد ویروسی دسترسی پیدا کنید.

چگونه می‌توانم آنفلوآنزا را با ایمنی مدیریت کنم؟

در خانه بمانید و خطر را برای دیگران کاهش دهید

اگر به آنفلوآنزا مبتلا هستید، در خانه بمانید و از تماس نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید. کودکان بیمار را از مدرسه و سایر فعالیت‌ها دور نگه دارید. برای جلوگیری از آلوده شدن دیگران، حداقل ۲۴ ساعت پس از رفع تب و تا زمانی که احساس خوبی داشته باشید در خانه بمانید. این امر به ویژه در صورت ملاقات با افرادی که در معرض خطر بیشتر بیماری شدید هستند، از جمله زنان باردار، نوزادان، افراد مسن و افراد بستری در بیمارستان، ساکنین مراکز مراقبت از سالمندان یا ناتوانی‌های مسکونی، بسیار مهم است.

اگر واجد شرایط هستید، داروهای ضد ویروسی را زودتر شروع کنید

افرادی که در معرض خطر بیشتر بیماری شدید ناشی از آنفلوآنزا هستند، ممکن است واجد شرایط استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند اوسلتامیویر (Tamiflu®) باشند. اگر داروهای ضد ویروسی در اوایل بیماری مصرف شوند، ممکن است بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از آنفلوآنزا را کاهش دهند. مهم است که در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید تا مشخص شود آیا قادر به مصرف داروهای ضد ویروسی هستید یا خیر. برای بیشترین اثربخشی، داروهای ضد ویروسی باید ظرف ۴۸ ساعت پس از شروع علائم مصرف شوند.

علائم خود را تحت نظر بگیرید

اکثر علائم را می توان با موارد زیر مدیریت کرد:

- زیاد استراحت کنید
- مصرف منظم پاراستامول و ایبوپروفن برای تسکین درد و تب در صورت نیاز (به کودکان زیر ۱۶ سال نباید داروهای حاوی آسپرین داده شود)
- هیدراته ماندن با نوشیدن جرعه های منظم آب.

اگر هر یک از علائم زیر را تجربه کردید با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید

اگر دچار هر یک از علائم زیر شدید بلافاصله با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و به مامورین آمبولانس بگویید که ممکن است آنفلوآنزا داشته باشید.

- تنگی نفس یا تنفس سریع
- درد یا فشار قفسه سینه که بیش از ده دقیقه طول بکشد
- سر در گمی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم.

اگر آنفلوآنزا دارید و سؤالات بهداشتی دارید که اورژانس پزشکی نیستند:

با پزشک خود تماس بگیرید یا به ۷/۲۴ Healthdirect به صورت رایگان با شماره 1800 022 222 برای مشاوره سریع و تخصصی بهداشتی توسط پرستاران ثبت نام شده زنگ بزنید.

اطلاعات بیشتر

- [NSW Health Influenza](#)
- گزارش های نظارت بر آنفلوآنزای اداره بهداشت NSW ([NSW Health Influenza surveillance reports](#))
- جدول برنامه ملی ایمن سازی ([National Immunisation Program Schedule](#))
- واکسن آنفلوآنزای فصلی - سؤالات متداول ([Seasonal influenza vaccination - Frequently asked questions](#))
- سؤالات متداول در مورد آنفلوآنزا ([Frequently asked questions about influenza](#))
- منابع آنفلوآنزا به زبانهای جامعه ([Influenza resources in community languages](#))