

# آنفولانزای A (H1N1)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را  
فوری پس از استفاده و  
بطور مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه،  
بینی و دهان خود را با  
دستمال کاغذی بپوشانیم



در صورت مشاهده  
علائم شبه آنفولانزا، فوراً  
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم  
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه  
آنفولانزا دیدیم،  
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفولانزا  
مشاهده کردیم، از  
افراد (حداقل یک متر)  
فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست  
آلوده با چشمها و بینی و  
دهان خودداری کنیم



هنگام احوالپرسی  
از درآغوش گرفتن،  
بوسیدن و دست دادن  
خودداری کنیم

## آنفلوانزا:

آنفلوانزا یک عفونت حاد تنفسی مسری است که عامل آن ویروس های آنفلوانزا است. شدت بیماری از موارد خفیف تا شدید متغیر است. آنفلوانزا سالانه حدود تا درصد از افراد جوامع را درگیر می کند.

انتقال ویروس در جامعه سریع است به طوری که بیشترین میزان بروز بیماری در عرض تا هفته از شروع بیماری در جامعه رخ می دهد. کسانی که در خطر بالای عوارض این بیماری هستند شامل افراد پیرکودکان زنان باردار و بعضی از بیماران خاص می باشند.

### • علائم بیماری:

شامل تب احساس سرما سردرد خستگی مفرط سرفه خشک گلودرد آبریزش بینی درد عضلانی سوزش و آبریزش چشم و علائم گوارشی که در کودکان بیشتر دیده می شود مانند تهوع استفراغ و اسهال می باشد سرفه در مبتلایان می تواند برای مدت های طولانی باقی بماند.

### • عوارض بیماری:

شامل عفونت ریوی میکروبی و از دست دادن آب بدن و همچنین تشدید بیماری های مزمن مانند نارسائی قلبی آسم و دیابت می باشد.

آنفلوانزا در کودکان ممکن است عفونت ثانویه گوش و سینوس را ایجاد نماید.

### • روش انتشار ویروس:

ویروس های آنفلوانزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می شوند. در اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد و معمولا از طریق تماس دست با آنچه که به ویروس آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می شود.

بزرگسالان ممکن است دیگران را روز قبل از شروع علائم تا روز پس از بروز بیماری مبتلا نمایند که این امر به این معنی است که شما می توانید فردی را قبل از آنکه بیماری در شما ایجاد شده باشد مبتلا نمائید.

### • روش های پیشگیری از آنفلوانزا:

موثرترین روش پیشگیری در آنفلوانزا دریافت واکسن آنفلوانزا در پائیز هر سال می باشد. البته رفتارهای سالم بهداشتی نیز در پیشگیری از آنفلوانزا نقش بسزائی دارد. و در نهایت داروهای ضدویروسی می تواند جهت پیشگیری از انتشار این بیماری مورد استفاده قرار گیرد.

### • واکسن آنفلوانزا:

در حال حاضر در ایران واکسن موجود بصورت تزریقی و تهیه شده از ویروس کشته شده آنفلوانزا می باشد. این نوع واکسن برای افراد بالای ماه اعم از افراد سالم و افراد دارای

بیماری های مزمن قابل تجویز است. نوعی دیگر از واکسن آنفلوانزا بصورت اسپری در بازار جهانی عرضه شده است که از ویروس ضعیف شده آنفلوانزا تهیه می گردد و می توان آنرا برای افراد سالم بین ۵ تا ۴۹ سال غیر از زنان باردار تجویز نمود.

تاثیر واکسن پس از دو هفته از زمان دریافت آن و از طریق ایجاد آنتی بادی ضد ویروس آنفلوانزا در بدن ایجاد می شود. ماه های مهر و آبان بهترین زمان برای دریافت واکسن می باشند که البته در ماه های پس از آن نیز تجویز واکسن بعلت احتمال بروز آنفلوانزا از مهرماه تا اردیبهشت ماه موثر واقع می شود.

## **چه کسانی باید واکسن دریافت نمایند:**

(۱) افراد بالای ۶۵ سال

(۲) کودکان در سن ۶ ماه تا ۲۳ ماه

بالغین و کودکان بالای ۲ سال دارای بیماری های زیر:

- بیماری های مزمن ریوی (مانند آسم) و قلبی و عروقی
- بیماری های مزمن متابولیکی (مانند دیابت ملیتوس)
- نارسائی کلیو
- بیماری خونی شدید (هموگلوبینوپاتی ها)

(۳) ضعیف سیستم ایمنی (از قبیل ایدز و مواردی که به علت تجویز داروها ایجاد می شود)

(۴) افراد دارای سن ۶ ماه تا ۱۸ سال که روزانه آسپیرین مصرف می کنند.

(۵) زنانی که در فصول مستعد عفونت با ویروس آنفلوانزا در سه ماهه دوم و سوم حاملگی خواهند بود.

(۶) کسانی که کودک زیر ماه نگهداری می کنند.

(۷) کارکنان موسسات درمانی که در تماس با بیماران هستند.

(۸) در نهایت اعضای خانواده های پرخطر فوق الذکر نیز از گروه های واجد شرایط دریافت واکسن می باشند.

در اکثر موارد واکسن آنفلوانزا عارضه عمده ای ندارد و شایعترین عارضه جانبی این واکسن احساس سوزش در ناحیه تزریق می باشد.

## **چه کسانی نباید واکسن را دریافت نمایند:**

افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند

افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوانزا نشان داده اند.  
کسانی که در گذشته سابقه بروز سندرم گیلن باره را پس از ۶ هفته از دریافت  
واکسن آنفلوانزا داشته اند.

کودکان زیر ۶ ماه

بیماران تب دار (این افراد پس از فروکش کردن بیماری می توانند واکسن دریافت نمایند.)

### **رفتارهای خوب بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا:**

در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ نمائید.

حتی المقدور در زمان بیماری در منزل اقامت داشته باشید.

در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال بگیرید.

در طول مدت بیماری به طور مرتب دست های خود را بشوئید.

در صورت وجود بیماری در اطرافیان جهت پیشگیری در ابتلا به آنفلوانزا از تماس دست خود با  
چشم ها و بینی و دهانتان اجتناب نمائید.

# روش های ساده جهت پیشگیری از انتشار بیماری آنفلوانزا

شستشوی دست ها بخصوص بعد از سرفه کردن  
عطسه کردن و دست زدن به بینی و دهان



پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه کردن



استفاده از دستمال کاغذی و معدوم  
ساختن صحیح آن بعد از هر بار مصرف



استفاده از درمان طبی  
مناسب با نظر پزشک



استراحت در منزل و پرهیز از  
تماس با دیگران در هنگام بیماری

