

آنفلوآنزا در اثر یک ویروس به وجود می‌آید. بیشتر اشخاص بعد از چند روز بهبود می‌یابند ولی برای بعضی‌ها می‌تواند خطر جانی داشته باشد. برای اجتناب از آنفلوآنزا هر سال واکسن آنفلوآنزا را بزنید. اگر آنفلوآنزا دارید دهانتان را موقع سرفه و عطسه بپوشانید، قبل از دست زدن به دیگران دستهایتان را بشویید و در خانه بمانید.

## آنفلوآنزا

تاریخ تجدید: 10 دسامبر 2007

### آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا (یا فلو) را ویروسهای آنفلوآنزای A، B و به ندرت C به وجود می‌آورند. بیشتر روی گلو و ششها اثر می‌گذارد ولی می‌تواند در قلب و باقی بدن نیز مشکل بوجود آورد، به ویژه در کسانی که مشکلات بهداشتی دیگری نیز دارند. ویروس آنفلوآنزا مرتباً عوض می‌شود و در زمستان هر سال باعث همه‌گیری در نیوسات ویلز می‌شود. هر چند دهه یکبار یک نوع جدید ویروس آنفلوآنزا پدیدار می‌شود و همه‌گیری گسترده (یا همه‌جا گیری) به وجود می‌آورد.

### نشانه‌های آن چیستند؟

نشانه‌ها معمولاً یک تا سه روز بعد از آلودگی ظاهر می‌شوند و ممکن است شامل ظهور ناگهانی علائم زیر باشد:

- تب
- سر درد
- درد ماهیچه و مفصل
- گلو درد
- سرفه
- گرفتگی و ریزش آب بینی
- خستگی شدید

بیشتر افراد در ظرف یک هفته بهبود می‌یابند. در مقایسه با خیلی عفونت‌های دیگر (مثل سرما خوردگی عادی)، آنفلوآنزا بیشتر به نشانه‌ها و عوارض شدیدتر منجر می‌شود. این عوارض ممکن است شامل سینه پهلو، سکنه قلبی یا بدتر شدن بیماری‌های دیگر باشد.

### چگونه پخش می‌شود؟

- انتقال ویروس از یک شخص به شخص دیگر عمدتاً از طریق قطرات ریز ناشی از سرفه یا عطسه شخص آلوده، یا از راه تماس (مثلاً وقتی کسی با یک شخص دیگر دست می‌دهد) صورت می‌گیرد. ابتلا به آنفلوآنزا در فضاهای بسته یا شلوغ آسانتر است.
- شخصی که آنفلوآنزا دارد از یک روز قبل از شروع نشانه‌ها تا چند روز بعد از آن مسری است.

### چه کسی در خطر است؟

هر کسی می‌تواند آنفلوآنزا بگیرد. سالمندان، کسانی که بیماری‌های دیگری دارند (مثل بیماری قلبی، بیماری شش یا مرض قند) و کودکان خردسال بیشتر احتمال دارد که عوارض داشته باشند.

## چگونه از آن جلوگیری می‌شود؟

### واکسیناسیون

- هر کسی که بیشتر از 6 ماه دارد و می‌خواهد از آنفلوآنزا اجتناب کند باید هر سال، قبل از آغاز زمستان برای زدن واکسن به دکتر عمومی خود مراجعه کند. واکسن آنفلوآنزا مخصوصاً برای اشخاص زیر توصیه می‌شود:
- همه بزرگسالان 65 ساله و مسن تر.
  - بزرگسالان بومی و جزیره نشین تنگه تارس 50 ساله و مسن تر.
  - بزرگسالان و کودکان بزرگتر از 6 ماهه مبتلا به بیماری‌های مزمن قلب، شش یا بیماری‌هایی که به پیگیری مرتب پزشکی نیاز دارند.
  - اشخاصی که عفونت تضعیف کننده سیستم دفاعی، از جمله عفونت HIV دارند.
  - ساکنین خانه‌های سالمندان و سایر موسسات مراقبت دراز مدت.
  - بزرگسالان و کودکان بزرگتر از 6 ماهه که در یک خانوار با شخصی که در هر یک از طبقات بالا قرار می‌گیرد زندگی می‌کنند.
  - کارکنان بهداشت.
  - کارمندان، داوطلبان و دیدار کنندگان مکرر از خانه‌های سالمندان و سایر موسسات مراقبت دراز مدت.
  - کودکانی (شش ماهه تا 10 ساله) که تحت درمان دراز مدت با آسپیرین هستند.
  - کسانی که قصد دارند از نقاطی از جهان که آنفلوآنزا در آن رایج است دیدن کنند.
  - زنانی که بین ماههای جون و اکتبر سه ماهه دوم یا سوم بارداری خود را می‌گذرانند (حتی اگر از قبل حامله هستند)
  - کودکان تا سن 9 سالگی در اولین سالی که واکسینه می‌شوند به دو دوز به فاصله حد اقل یک ماه نیاز دارند.
  - بعد از زدن واکسن، ایجاد مصونیت در بدن تا دو هفته طول خواهد کشید. واکسن طوری ساخته شده است که با ویروسهایی که احتمالاً در آن زمستان رایج خواهند بود مطابق باشد. در بزرگسالان سالم، این واکسن تقریباً 70 تا 90 درصد محافظت در مقابل عفونت برای تقریباً یک سال به وجود می‌آورد.
  - واکسن برای بعضی‌ها توصیه نمی‌شود، از جمله کسانی که به تخم مرغ حساسیت دارند.
  - عوارض جانبی ممکن است شامل درد در محل واکسن، تب، خستگی و درد ماهیچه باشد.
  - واکسن حاوی ویروس مرده است و بنا بر این نمی‌تواند باعث آنفلوآنزا شود.
  - کسانی که تب دارند باید تا بهبودی از آن زدن واکسن را به تعویق بیندازند.
  - کسانی که قبلاً بیماری گیلیان-بار را داشته‌اند باید در باره زدن واکسن با دکترشان مشورت کنند.

واکسن برای شما رایگان است اگر:

- 65 ساله یا مسن تر هستید
- یک فرد بومی یا جزیره نشین تنگه تارس هستید که 50 سال یا بیشتر دارید یا 15 تا 49 ساله و مبتلا به یک بیماری مزمن هستید.

### این ویروس را پخش نکنید!

- اگر نشانه‌های آنفلوآنزا را گرفتید
- در خانه بمانید تا بهتر شوید
  - دهان خود را در هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی بپوشانید و بعد از استفاده آن را در زباله دان بیندازید
  - بعد از سرفه، عطسه یا فین کردن، و قبل از دست زدن به دیگران یا اشیائی که دیگران ممکن است به آن دست بزنند دستهایتان را با صابون و آب جاری برای 10 ثانیه بشویید
  - وقتی به دیدن دکتر می‌روید، از قبل تلفن کنید تا ببینید که آیا دکتر می‌تواند شما را در یک محل انتظار جداگانه بگذارد و در صورتیکه باید در نزدیکی افراد دیگر انتظار بکشید، درخواست کنید که یک ماسک به شما بدهند.

### چگونه تشخیص داده می‌شود؟

- دکتر می‌تواند بر اساس نشانه‌ها و معاینه یک بیماری شبه آنفلوآنزا را تشخیص دهد.
- تشخیص آنفلوآنزا را فقط می‌توان با آزمایش کردن نمونه‌ای از مایعات پشت بینی و گلوی شما یا یک نمونه خون تأیید کرد. این آزمایش‌ها معمولاً فقط در صورتی مورد لزومند که بیماری بخشی از یک همه گیری باشد، به گونه‌ای غیر عادی شدید باشد یا عوارضی همراه آن باشد.

### چگونه درمان می‌شود؟

- تب، سر درد و درد ماهیچه را می‌توان با پاراستامول و استراحت رفع کرد.

- داروهای آنفلوآنزا (zanamivir و oseltamivir) در صورت مصرف در ظرف دو روز از ظهور نشانه‌ها می‌توانند شدت و طول مدت بیماری را کاهش دهند. این داروها فقط با تجویز دکتر قابل تهیه است و عرضه آن بعضی مواقع کم است.

### پاسخ بهداشت عمومی چیست؟

آزمایشگاهها باید موارد آنفلوآنزا را به صورت محرمانه به واحد محلی بهداشت عمومی گزارش دهند. اداره بهداشت نیوساوت ویلز نیز با دنبال کردن تعداد کسانی که با بیماری‌های شبه آنفلوآنزا به کلینیک‌های منتخبی مراجعه می‌کنند و تعداد نمونه‌های آزمایشگاهی که به آزمایشگاههای منتخبی داده می‌شود، موارد آنفلوآنزا در جامعه را تحت نظر می‌گیرد. واحد بهداشت عمومی محلتان می‌تواند در باره اقداماتی که در طول همه‌گیری‌ها برای کنترل انجام می‌شود اطلاعات بدهد.

### اطلاعات بیشتر

کنترل شیوع آنفلوآنزا در موسسات مراقبت از سالمندان نیوساوت ویلز

<http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/influenzcontrol.html>

### اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیوساوت ویلز

برای آگاهی بیشتر با دکترتان، واحد بهداشت عمومی محلی یا مرکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید – در بخش جلوی کتاب تلفن صفحه سفید، زیر *NSW Government* عنوان نگاه کنید.

مناطق شهری	محل	شماره تلفن	مناطق روستایی	محل	شماره تلفن
<b>Northern Sydney/Central Coast</b>	Hornsby	02 9477 9400	<b>Greater Southern</b>	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
<b>South Eastern Sydney/Illawarra</b>	Randwick	02 9382 8333	<b>Greater Western</b>	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
<b>Sydney South West</b>	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
<b>Sydney West</b>	Penrith	02 4734 2022	<b>Hunter/New England</b>	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
<b>Justice Health Service</b>	Matraville	02 9311 2707	<b>North Coast</b>	Port Macquarie	02 6588 2750
<b>NSW Department of Health</b>	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
<b>NSW Health: <a href="http://www.health.nsw.gov.au">www.health.nsw.gov.au</a></b>					

جزئیات کامل تماس با واحدهای بهداشت عمومی را در وب سایت زیر ببینید:

[www.health.nsw.gov.au/publichealth/infectious/plus.asp](http://www.health.nsw.gov.au/publichealth/infectious/plus.asp)