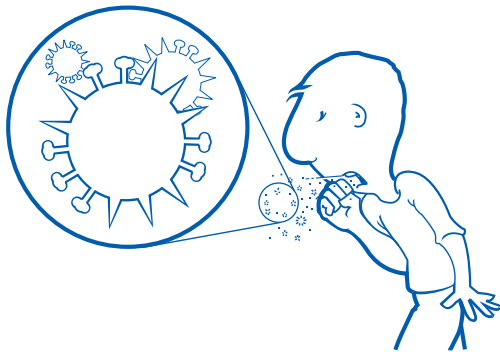


## آنفلوانزا (فلو)

### آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری است که توسط ویروس های آنفلوانزا ایجاد می شود. آنفلوانزا ممکن است باعث شود افراد سرفه کنند و گلو درد و تب پیدا کنند. همچنین ممکن است آب ریزش بینی، احساس خستگی، بدن درد، یا علائم ناخوشی دیگر در بیمار ظاهر شود. آنفلوانزا هر ساله ظاهر می شود و در آمریکا بیشتر در پائیز و زمستان شیوع دارد. مردم از هر رده سنی، از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان، ممکن است آنفلوانزا بگیرند.



## آنفلوانزا در مردم

ویروس های آنفلوانزا در سراسر جهان پخش می شوند. آنفلوانزا اغلب در ماه های پاییز و زمستان اتفاق می افتد. بسیاری از مردم هر ساله آنفلوانزا می گیرند. اما زمانی از سال که آنفلوانزا بیشتر شیوع دارد برای مناطق مختلف متفاوت است

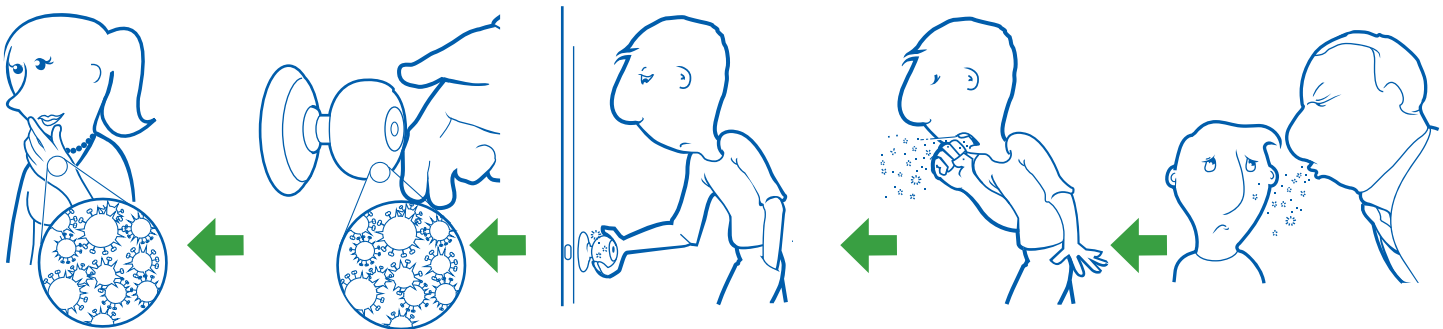


### آنفلوانزا چگونه شیوع پیدا می کند؟

مردمی که آنفلوانزا دارند ویروس را از طریق سرفه یا عطسه پخش می کنند. قطرات آب از طریق سرفه، عطسه یا به هنگام صحبت کردن می توانند به دهان و بینی افرادی که در اطراف بیمار هستند وارد شود. این قطرات ممکن است از طریق تنفس به ریه ها راه یابند.

افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک چیز آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درب ها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده، دچار آنفلوانزا شوند.

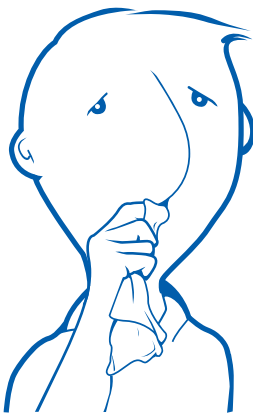
### شیوع ویروس:



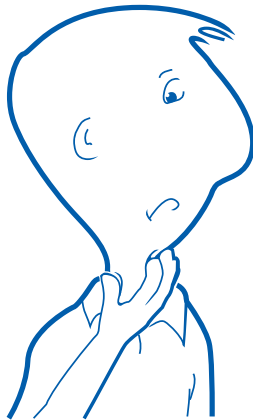
# آنفلوانزا (فلو) آنفلوانزا و شما

چگونه بفهمید که آنفلوانزا گرفته اید؟

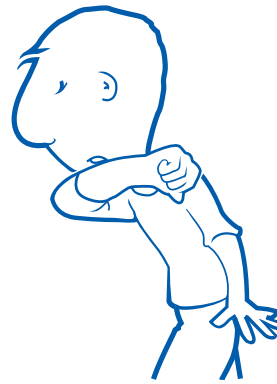
نشانه های آنفلوانزا می تواند شامل موارد زیر باشد:



آب ریزش یا گرفتگی بینی



گلو درد



سرفه



تب



بدن درد



احساس سردی



سر درد



احساس ضعف یا خستگی  
بیش از معمول

دو مورد از علامت های آنفلوانزا که کمتر دیده می شوند عبارتند از:



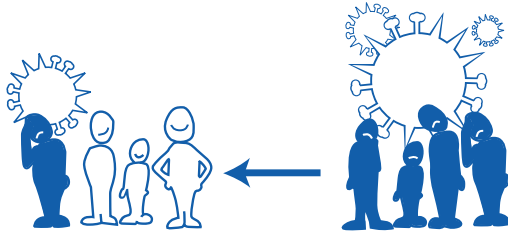
اسهال



استفراغ

هر شخص مبتلا به آنفلوانزا ممکن است تمام علائم آنفلوانزا را هم زمان نداشته باشد. برخی افراد مبتلا به آنفلوانزا تب نخواهند داشت. اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا حتی بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو بهبود می یابند.

## شدت بیماری در افراد مبتلا به آنفلوانزا چقدر است؟



برخی افراد خیلی مریض می شوند ولی دیگران خیر. اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا حتی بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو بهبود می یابند. با این وجود، برخی افراد مبتلا به آنفلوانزا به شدت بیمار می شوند و ممکن است بمیرند. بسیاری از افرادی که به شدت بیمار می شوند بیش از ۶۵ سال داشته یا مبتلا به یک بیماری مانند موارد زیر هستند: دیابت، بیماری قلبی، آسم، یا بیماری کلیه، یا حاملگی. کودکان زیر ۵ سال نیز در معرض خطرات بیشتری هستند.

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

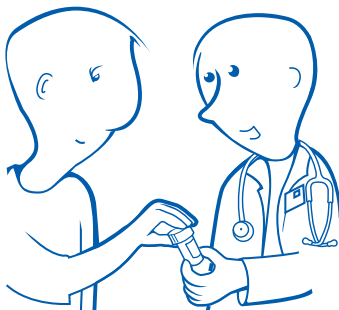
## چه مدت یک شخص مبتلا به آنفلوانزا می تواند به افراد دیگر ویروس را انتقال دهد؟

اکثر افراد مبتلا ممکن است از یک روز قبل از بروز عوارض تا ۵ الی ۷ روز بعد از ظهور علائم، آنفلوانزا را شیوع دهند. افراد به شدت بیمار یا کودکان خردسال ممکن است آنفلوانزا را به مدت بیشتری شیوع دهند.

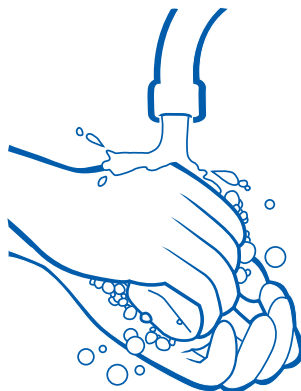
## پیشگیری و درمان

### برای پیشگیری از بیماری چه کاری می توانم بکنم؟

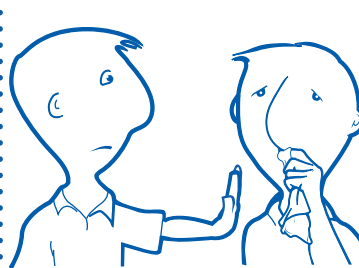
برای مبارزه با آنفلوانزا، CDC این مراحل را توصیه می کند:



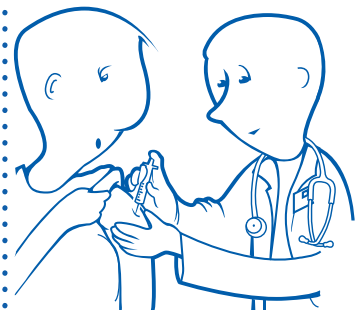
داروهای تجویز شده را طبق توصیه پزشک خود مصرف کنید.



بیشتر اوقات دست های خود را با صابون و آب گرم بشوید. اگر صابون و آب گرم در دسترس نبود، از شوینده های الکلی استفاده کنید.



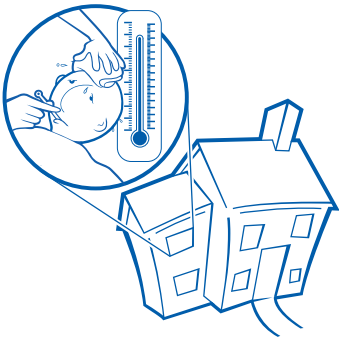
از افراد مبتلا به بیماری دور بمانید.



واکسیناسیون

# آنفلوانزا (فلو) آنفلوانزا و شما

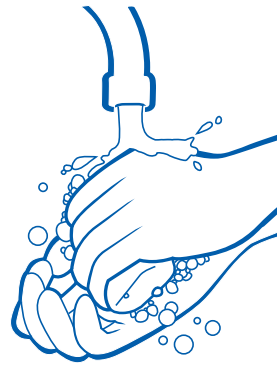
عادت های بهداشتی روزانه که برای حفظ سلامتی خود و دیگران می توانید انجام دهید:



اگر دچار عوارض مربوط به آنفلوانزا هستید، بعد از برطرف شدن تب خود حداقل به مدت ۲۴ ساعت در خانه بمانید.\*



به چشم ها، بینی یا دهان خود دست نزنید زیرا سبب انتشار آلودگی می شود.



بیشتر اوقات دست های خود را با صابون و آب گرم بشویید. اگر صابون و آب گرم در دسترس نبود، از شوینده های الکلی استفاده کنید.



به هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا دست بپوشانید. پس از استفاده از دستمال کاغذی، آن را دور بیندازید.

\*تب شما باید بدون استفاده از داروهای کاهش تب از بین برود. در خانه ماندن به این معنی است که شما نباید از منزل خود خارج شوید مگر برای تهیه دارو و مراقبت های پزشکی. تا جایی که ممکن است از دیگران فاصله بگیرید تا آنها را بیمار نکنید.



در فصل آنفلوانزا، آمادگی این را داشته باشید که ممکن است بیمار شوید و در آن صورت باید برای چند روز در خانه بمانید. مقداری دارو که نیازی به تجویز پزشک ندارد، شوینده های الکلی، دستمال کاغذی، و سایر مواد مورد نیاز را در دسترس داشته باشید تا مجبور نباشید برای تهیه آن از منزل خارج شوید. اگر به شدت ناخوش و یا به بیماری های دیگر مبتلا هستید، با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک تان به شما خواهد گفت که آیا باید تست آنفلوانزا بدهید، تحت درمان قرار بگیرید یا به مراقبت های دیگر نیاز دارید.

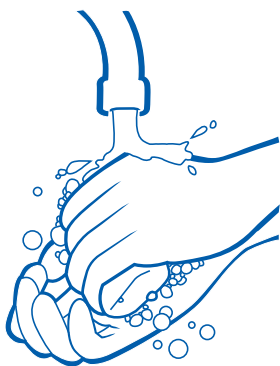
## اگر یکی از اعضای خانواده من آنفلوانزا داشته باشد، آیا من می توانم سر کار بروم؟



افرادی که بیمار نیستند در صورتی که یکی از اعضای خانواده شان آنفلوانزا داشته باشد می توانند به سر کار بروند. کارهای ساده مانند شستشوی مرتب دست ها با صابون و آب گرم را در پیش بگیرید. اگر صابون و آب در دسترس ندارید، از شوینده های الکلی استفاده کنید. این اقدامات را انجام دهید تا از فرد مبتلا، آنفلوانزا نگیرید.

# آنفلوانزا (فلو) آنفلوانزا و شما

## بهترین راه شستن دستها برای اجتناب از آلودگی چیست؟



شستن دست ها اغلب کمک می کند تا میکروب ها به بدن شما نفوذ نکند. هنگام شستن دست ها:

- از صابون و آب گرم استفاده کنید.
- ۱۵ تا ۲۰ ثانیه بشویید.

اگر صابون و آب گرم در دسترس نبود، از مواد شوینده های الکلی استفاده کنید. اگر از شوینده های الکلی استفاده می کنید، دست های خود را آن قدر با پاک کننده های بهداشتی پاک کنید تا خشک شوند.



اگر شما یا فردی که می شناسید بیمار شده و یکی از علائم هشدار دهنده ذیل در او مشاهده می شود، درخواست مراقبت های پزشکی **اضطراری** کنید:

در کودکان:



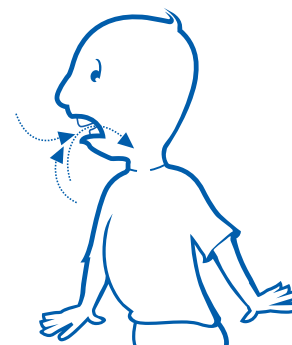
استفراغ مداوم یا شدید



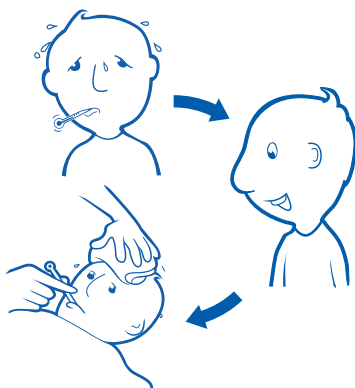
ننوشیدن مایعات به اندازه کافی



رنگ پوست خاکستری یا متمایل به آبی



تنفس تند یا سخت



کم شدن علائم آنفلوانزا و در عین بازگشت مجدد تب و سرفه شدیدتر



زود رنجی شدید کودک به نحوی که نخواهد او را بغل کنند



از خواب بیدار نشدن یا با دیگران صحبت نکردن

## در نوزادان:

شما باید همچنین دنبال این نشانه های هشدار دهنده نیز باشید: قادر به خوردن نیستند، در هنگام گریه کردن اشکی از چشمان آنها جاری نمی شود، و پوشک کمتری را نسبت به حالت عادی خیس می کنند.

در بزرگسالان:



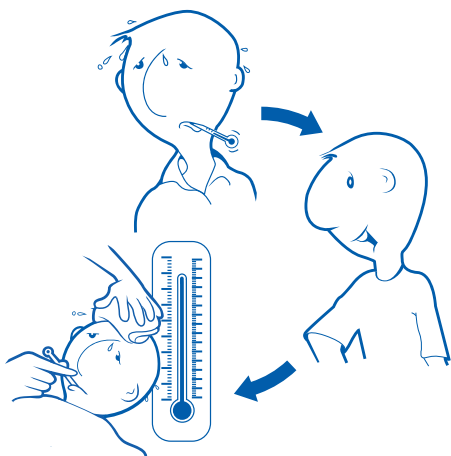
سرگیجه ناگهانی



درد یا فشار در سینه یا شکم



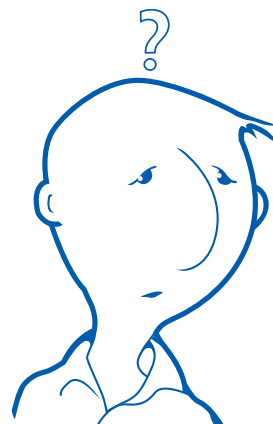
سختی در تنفس یا تنگی نفس



کم شدن علائم آنفلوانزا و در عین بازگشت مجدد تب و سرفه شدیدتر



استفراغ مداوم یا شدید



گیجی

## آیا برای درمان آنفلوانزا دارویی وجود دارد؟

بلی. داروهای تجویز شده به نام داروهای ضد ویروسی می توانند آنفلوانزا را درمان کنند. اگر شما بیمار هستید، این داروها می توانند باعث شوند تا شما سریع تر خوب شوید و شدت آنفلوانزا را کاهش دهند. اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا بدون نیاز به مصرف این داروها خوب می شوند. ولی، اگر برای درمان به کمک نیاز دارید، پزشک تان ممکن است برای شما داروهای ضد ویروس تجویز کند.

