

چاره جویی شیوع فراگیر آنفلوآنزا

معلومات برای جامعه

این ورق معلوماتی راجع به شیوع فراگیر آنفلوآنزا معلومات ارائه می نماید.

آیا من آنفلوآنزا (فلو) دارم؟

از مهمترین ویژگی های آنفلوآنزا (فلو) تب شدید (38 درجه سلسیوس یا بیشتر) و ناگهانی، سرفه خشک، درد بدن، بخصوص سر، قسمت تحتانی کمر و پاها می باشد. معمولاً شما بی نهایت ضعف و ماندگی پیدا می کنید و نمی خواهید که از رختخواب خود بلند شوید. سایر علائم ممکن است به شمول احساس سرمای شدید، درد پشت چشمان، از دست رفتن اشتها، درد گلو و ریزش یا گرفتگی بینی باشند. وقتی که شما با کسی که فلو دارد تماس داشته باشید، یا در معرض آن بوده باشید مانند سفرهای خارجی به مناطقی که فلو شایع می باشد، بیشتر احتمال خواهد داشت که فلو بگیرید.

از فلو چه انتظاری باید داشته باشید:

- روز 1 تا 3: تب ناگهانی شدید، سردردی، درد و ضعف عضلانی، سرفه خشک، گلو درد و برخی از اوقات گرفتگی بینی
- روز 4: تب و درد عضلانی کم می شود. سرفه های خفیف، خشک یا گلو درد، و ناراحتی قفسه سینه که بیشتر نمایان می شود. ممکن است مانده و با بستری شوید.
- روز 8: علائم خفیف می شوند. سرفه و ماندگی ممکن است یک یا دو هفته یا حتی بیشتر طول بکشد.
- در صورت همه گیر شدن، علائم فلو ممکن است شدیدتر از حالت عادی شده و پیچیدگی های غیر منتظره ای را ایجاد کند. ممکن است لازم شود که هنگام همه گیر شدن فلو زود به دکتر مراجعه کنید.

باید چه دواایی بگیرم؟

در موقع همه گیر شدن آنفلوآنزا ممکن استت عرضه دواهای ضد وایرس آنفلوآنزا محدود گردد. دولت استرالیا معلوماتی راجع به موجود بودن این ادویه در موقع همه گیر شدن مرض در اختیار قرار داده و اطمینان می باید که کسانی که ضرورت عاجل تری به آن دارند به این دواها دسترسی پیدا کنند. این دواها فقط وقتی مؤثر هستند که در اولین 24 تا 48 ساعت مرض گرفته شوند. خیلی مهم است که زود به داکتر مراجعه کرد تا در صورت تجویز دواهای ضد وایرس، فوری گرفتن آن ها شروع گردد.

رهنمود برای خرید دواهای آزاد که بدون نسخه می توان از دواخانه ها خریداری نمود

- خوب است دواهایی را خریداری کنید که فقط یکی از علائم را تداوی نماید، به این ترتیب موادی را مصرف نخواهید کرد که به آن ضرورت ندارید، یا اینکه باعث ایجاد عوارض جانبی نامساعد نخواهد شد.
- برچسب دوا را بخوانید تا مطمئن شوید که مواد مؤثره آن علائم شما را تداوی نماید.
- دواهایی که اثر دراز-مدت دارند، از دوا های با اثر کوتاه-مدت، عوارض جانبی بیشتری دارند.
- برچسب روی دوا را بخوانید و به عوارض احتمالی جانبی یا اثر متقابل آن دوا با دواهای دیگر یا عارضه صحی توجه کنید.
- اگر مرض شما مزمن باشد و دواهایی را که داکتر تجویز کرده می گیرید، از فارمسیت یا داکترتان پرسان کنید تا دواایی را پیشنهاد کند که گرفتن آن برای شما امن باشد.
- بطور کلی افراد سالمند بسیار بیشتر به دوا حساسیت دارند و ممکن است عوارض جانبی بیشتری بخصوص بر سیستم اعصاب خود مانند گنگس شدن پیدا کنند.
- اگر هر نوع پرسشی راجع به دوا ها دارید، با داکتر یا فارمسیت خود صحبت کنید.

برای مواظبت از خودم بهترین کاری که می توانم انجام دهم چیست؟

- **استراحت کنید:** تا اینکه تب شما به حالت عادی برگردد، ممکن است بسیار احساس ضعف و ماندگی کنید، و استراحت کردن به شما آرامش و اجازه می دهد بدن شما همه قوت خودش را برای جنگ با عفونت به کار گیرد.
- **در خانه بمانید-** تا زمانی که مرض مسری است، باید از محیط کار/مکتب دور باشید و تا آنجا که مقدور باشد از تماس با افراد دیگر پرهیز کنید. دورانی که افراد مسن تر از 12 سال سن می توانند این مرض را پخش نمایند نزدیک به هفت روز از زمانی است که اولین علائم بروز می کنند.
- **هرچه می توانید مایعات بنوشید** - برای جایگزین کردن مایعاتی که بواسطه تب (از طریق عرق کردن) از دست می دهید به مایعات بیشتری ضرورت دارید. اگر ادرار شما تیره رنگ است، باید بیشتر بنوشید. کوشش کنید در هنگام بیداری، هر ساعت یک گلیاس از مایعاتی مانند آب بنوشید.

رهنمود های مفید بیشتر برای کمک به شما در جان جوری پس از آنفلوآنزا:

- از مسکن های ساده ای مانند پاراسیتمول- paracetamol یا ایبوپروفن- ibuprofen بر طبق دستورالعمل بندل این دواها استفاده کنید، تا درد عضلانی تان را تسکین داده و تب خود را پایین بیاورید (مگر اینکه داکترتان چیز دیگری بگوید).
- اطفال کمتر از 18 ساله نباید هیچ نوع دوابی را که در آن آسپیرین باشد بگیرند. وقتی آسپیرین و آنفلوآنزا با هم همراه باشند، اتفاق افتاده که اطفال به سندروم رای - Reye syndrome مبتلا شده اند، که یک مرض جدی است که بر روی سیستم اعصاب و جگر مؤثر می باشد.
- آنتی بیوتیک ها بر علیه آنفلوآنزا مؤثر نیستند چون آنفلوآنزا یک وایرس است و آنتی بیوتیک ها بر روی باکتری ها مؤثرند و نه وایرس ها. لیکن، داکتر شما ممکن است وقتی آن ها را تجویز نماید که علاوه بر آنفلوآنزا عفونت باکتریایی هم داشته باشید.
- برای تسکین درد گلو یک گلیاس آب نیمگرم را در دهان خود قرقره (چرخان) کنید. دیشلمه های بدون بوره و گولی های مکبدنی - lozenges هم کمک می نمایند.
- استفاده از یک بوجی آب داغ- hot water bottle یا بوجی گرمی بخش هم ممکن است درد عضلانی را تسکین دهد.
- از قطره های اب نمک یا افشان های بینی برای رفع گرفتگی بینی تان استفاده کنید. دواهای رفع گرفتگی - Decongestants باعث می شوند که رگ های بینی که پندیده اند را جور کنند. با داکتر یا فارمسسیست راجع به بهترین دوا برای تان صحبت کنید.
- سگرت نکشید- این کار باعث می شود که مجاری تنفسی شما را تحریک نماید.
- سرفه می تواند مفید باشد اگر که مخاط و بلغم را پاک کند.
- سعی کنید خود را با هوای گرم بخور دهید. چایبر را به جوش بیاورید و آب را روی ظرفی در بالای میز قرار دهید. سر خود را روی این کاسه بیاورید و دست پاکی هم روی سرتان بباندازید و برای مدت 20 دقیقه هوای گرم بالای کاسه را تنفس کنید. هیچ چیزی درون این آب نریزید.
- اگر تنها زندگی یا از کسی مواظبت می کنید که سالمند و فرتوت یا معیوب است، درخواست کمک کنید. ممکن است ضرورت داشته باشید یک نفر بیاید و به شما کمک کند تا اینکه احساس کنید بهتر شده اید.
- به یاد داشته باشید، اگر از دواخانه دوابی می خرید تا علائم خود را تداوی کنید (دوابی بدون تجویز داکتر که خرید آن ها آزاد است)، از فارمسسیست پرسان کنید که آیا آن دوا برای شما بهترین دوا است یا نی. اگر مرض مزمنی دارید، یا دوا دیگری می گیرید، آن را هم به فارمسسیست بگویید.

معلومات بیشتر

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

تلفون: 1300 651 160

تصویب و انتشار توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© حق نشر با ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Services، جون 2016.