

# انفلونزا یا نزله ساری

## سوال های شمو پاسخ داده شد

ای ورق مالوماتی ده سوال های شمو راجع به انفلونزا یا نزله ساری پاسخ میدهد.

### انفلونزا یا نزله ساری چی یه؟

انفلونزا یا نزله ساری شیوع یا پخش ویروس انفلونزا (تب) ره ده بین نفوس تشریح موکه نه چیزیکه ده طور عادی سبب مریضی ده انسان ها نموشه. ای ویروس از ویروس موسمی انفلونزا یا نزله متفاوت استه که ده طور عادی ده انسان ها اثر میندازه، و میتانه سبب عفونت ده بسیاری از اشخاص شوه زیرا که هیچ کس از آن مصوون یا خلاص نه خات بود.

### ای چگونه سرایت مو که نه؟

انفلونزای ساری بسیارساری استه و ده سه طریقه از طریق ترشح نفوس از یک شخص ده شخص دیگه سرایت مو که نه:

- از طریق ریختن قطره های کوچک از یک شخص ده شخص دیگه انتشار موکه نه (ده طور مثال، از سرفه که دن یا عطسه زدن)
- دست زدن یا تماس ده اشیای ایکه توسط تراوش یا ترشح تنفسی آلوده یا ملوث موباشه و سپس دهن، چشم یا بینی خوره تماس میگیرین
- از راه انتشار ذرات ده هوا ده جاهای محاط که بیروبار نفوس/ مردم استه.

### مه خودنخو و دیگه ها ره چگونه ده برابر انفلونزا یا نزله محافظت که ده میتانم؟

بعضی مثال های وجود دره، مگم، اندازه های نظافت شخصی که شمو موتانین از سرایت انفلونزا جلوگیری که نین مهم استه:

- شستن دست یکی از اندازه های بسیارمهم جلوگیری از انتشار یا سرایت عفونت استه. دست های خوره بشوئید، خاصاً بعد از ایکه قنجه تماس با کسیکه مبتلا به سرایت عفونت باشه، ده خصوص اطفال. ده حالت شیوع، توصیه موشه تا از قول یا دست دادن خوداری شوه. هرکس باید عادت شستن دست های شان ره قبل از غذا خوردن، بعد از رفتن ده تشناب، و بعد از سرفه، عطسه یا فش که دن بینی شون. دستمال های کاغذی باید فوراً بعد از استعمال دور انداخته شون.
- نظافت سرفه/ عطسه اهمیت دره. وختیکه سرفه یا عطسه مو که نین از اشخاص دیگه دور شوین و دهن یا بینی خودنخو ره قنجه دستمال پت که نین. دستمال ره دور بی اندازین و سپس دست های ره بشوئین.
- تماس قنجه مردم دیگه و اشیا ره محدود سازین. از اشخاص دیگه که انفلونزا یا نزله درن دیدن نه که نین تا اینکه مطلقاً بسیار ضروری باشه. اگه یک عضو خانواده شمو نزله داشته باشه، اشیای شخصی اش، مثل روی پاک ها ره از سایر اعضای خانواده دور نگهدارین. روی یا سطوح، چون دست شویی های تشناب و شیردهن آب، لگن یا ظرف شویی آشپزخانه و سر پوش که آب ظرف شویی آشپزخانه ره بند مو که نه بعد از ایکه شخص مریض از او کار گرفت پاک که نین.
- ده یاد داشته باشین که ظرف ها، خوراک یا آب ره شریک نه که نین. شمو همچنان یک متر یا زیاتر از آن از اشخاص بیمار دور ایسته شوین.

### اگه مه مواجه ده شیوع انفلونزا یا نزله شوده باشم، چقدر وخت میگیره تا مه بیمار شوم؟

از وخت ایکه مواجه شوئین تا وخت ناخوشی یا مریضی متفاوت استه از یک روز تا هفت روز، مگم معمولاً یک تا سه روز موباشه.

### اگه مه ره انفلونزا یا نزله گرفته باشه، تا چه مدت مه سرایت کننده خات باشم؟

مدتی زمان ره که شمو سرایت کننده ده اشخاص دیگه موباشین معمولاً از یک روز قبل (گرچه نادر استه) شروع بیماری و بلدی تخمیناً هفت روز استه.

ده اطفال سن 12 سال یا جوانتر از آن، مدت سرایت دراز استه- حد اکثر 21 روز بعد از شروع مریضی.

## علایم یا اعراض چی استه؟

علایم یا اعراض ساری انفلونزا یا نزله مثل انفلونزا یا نزله عادی وتب ، سردرد، خستگی، سرفه خشک ، گلون دردی، بینی جاری وچتلی بینی و درد های عضله یک رقم موباشه.

انفلونزا یا نزله ده اطفال معمولاً سبب حد اقل دو یا سه علایم یا اعراض زیر است: شروع ناگهانی تب، دردها، خستگی شدید، سردرد، سرفه، گلون درد، بینی چتلی یا جاری، دلبدی، استفراغ، اسهال، تنفس آوازدار ( خُراسک)، و نه خوردن یا نوشیدن اندازه کافی.

زیاتراز علایم ده بین هفت روز حل موشه؛ گرچه سرفه شاید طولانی باشه.

## آیا شیوع انفلونزا یا نزله مردم ره موکُشه؟

اری، ده هرحال تداوی و علاج مهبیا و راه های جلوگیری وقوع سرایت ده مرحله اول از موجود استه. ویکتوریا اهدافی ره ده مرحله اجراً دره که انتشار وتأثیر سرایت ره ده میان نفوس کاهش میده.

## پیچیدگی های آن کدام استه؟

بعضی از پیچیدگی های آن که ده اثر تب سبب شوده شامل یک بکتیریای عفونت سینه، کاهش آب وجود و بدتر شدن شرایط طبیی صحی مزم، چون مریضی های قلبی، اسما /نفس تنگی یا شکر موباشه. اطفال شاید مشکلات sinus (بسته یا چرک شدن راه های هوا) التهاب گوش ره از پیچیدگی تب ببینن. اشخاص 65 ساله و پیر و آنهائیکه ده هر سن قنجه شرایط طبیی صحی باشن مواجه ده خطر زیات جدی بلدی پیچیدگی های تب موباشن.

## شیوع انفلونزا یا نزله ره چطور جلوگیری و علاج کد؟

تداوی انفلونزا شامل استراحت، گرفتن/نوشیدن مقدار کافی مایعات و تغذیه، و خوردن دوا ها استه تا قنجه تب و درد کومک که نه مثل آسپرین( نه بلدی اطفال) و پراسیتامول.

انتی بیوتیک ها علیه ویروس کاریگر نیه ، پس آنها هیچ تأثیری بالای انفلونزا ندره. بعضی مردم شاید ضرورت بلدی انتی بیوتیک داشته باشن زیرا که آنها عفونت ویا التهاب دومی درن، چون التهاب سینه مانند بغل ناشی از بکتیریا (pneumococcal pneumonia)، ده پهلوی انفلونزا درن. آنهائیکه شدیداً مبتلا شوده ان شاید نیازی بستر شدن ده شفاخانه، معالجه ضمیمه آکسیجن و حمایت تنفسی از طریق تهویه یا تنفس مصنوعی ره داشته باشن.

فعلاً دو رقم دوا های ضد ویروس وجود دره که میتانه علیه انفلونزا محافظت مؤقتی ره فراهم که نه (prophylaxis) یا کاهش سیر عفونت آنهم اگه زودتر بلدی علاج داده شوه. آنها oseltamivir ( نام معمول: Tamiflu) و ( نام معمول: Relenza) یا دوا های ضد ویروس نزله و هردو اینها باید توسط نسخه داکتر اجراً شوه.

مؤثریت دوا های ضد ویروس ده تداوی و علاج انفلونزای ساری واضح نیه. پلان تنظیم صحت ویکتوریا بلدی انفلونزای ساری بخش استفاده محدود و تنظیم کیس یا موضوعات و تماس ها موباشه. بهر حال ده واقعه ساری، ای دواها شاید تهیه کوتاه مدت باشه. پلان بلدی آنها یکه زیات ده خطر استن اجازه میده تا دوا ده قدم اول فراهم شوه.

## مالومات زیات

Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Department of Health and Human Services:

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

شماره تلفون: 1300 651 160

صلاحیت ونشر توسط حکومت ویکتوریا ، 1 Treasury Place ، ملبورن Melbourne داده شوده

© State of Victoria, June 2016. حق نشر ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Services ماه جون 2016