

آنفلوآنزای با شیوع فراگیر

پرسش های شما پاسخ داده می شود

این ورق معلوماتی به پرسش های شما راجع به آنفلوآنزای با شیوع فراگیر پاسخ می دهد.

آنفلوآنزای با شیوع فراگیر چیست؟

آنفلوآنزای فراگیر شرح می دهد که وایرس آنفلوآنزا (فلو) که به طور معمول موجب مریضی انسان ها نمی شود، در میان مردم پخش شده است. این وایرس با وایرسی که موجب آنفلوآنزای فصلی شده و انسان ها را مریض می نماید تفاوت دارد، و ممکن است موجب عفونت در بسیاری از مردم شود چون تقریباً هیچکس در برابر آن مصونیت ندارد.

چطور این مرض پخش می شود؟

آنفلوآنزای با شیوع فراگیر بسیار مسری است و با ترشحات تنفسی به سه طریق از یک فرد به فردی دیگر پخش می شود:

- از طریق پخش قطره- گک ها از یک شخص به دیگری (برای مثال از سرفه یا عطسه کردن)
- با تماس با یک چیز آلوده به ترشحات تنفسی و بعد از آن دست زدن به دهان، چشم یا بینی
- از طریق پخش ذرات در هوا در فضا های مسدود پر بپر و بار.

چطور می توانم خود و دیگران را از آنفلوآنزا مصون نگهدارم؟

چند اقدام صحت شخصی ساده، ولی مهم وجود دارند که شما می توانید به کمک آن ها پخش آنفلوآنزا را متوقف کنید:

- شستن دست یکی از مهمترین اقدامات برای جلوگیری از پخش عفونت می باشد. بطور حتم، پس از تماس با فردی که عفونت تنفسی دارد و بخصوص اطفال، دستان خود را بشویید. در صورتی که مریضی همه گیر شده باشد، توصیه می شود که از دست دادن به یکدیگر پرهیز کنید. هر کس باید قبل از خوراک خوردن، پس از توالت رفتن، و پس از سرفه و عطسه کردن، یا دماغ خود را پاک کردن به شستن دستان خود عادت نماید. کلینکس را باید پس از استفاده در زباله دانی انداخت.
- رعایت صحت هنگام سرفه/عطسه مهم است. وقتی سرفه یا عطسه می کنید، روی خود را از دیگران برگردانید و با کلینکس دهان و بینی خود را بپوشانید. کلینکس را دور انداخته و بعد دستان خود را بشویید.
- تماس خود را با افراد دیگر و اشیاء محدود کنید. هرگز به دیدن کسانی که آنفلوآنزا دارند نروید مگر اینکه لزوم مطلق داشته باشد. اگر یکی از اعضای خانواده شما فلو دارد، لوازم شخصی او مانند دست پاک ها و جان پاک ها را از متبای خانواده جدا سازید. سطوح از قبیل کاسه های دستشویی و ظرفشویی و نل ها، و پیشخوان ها (سکوها) را پس از اینکه شخص مریض به آنها دست زد پاک کنید.
- یادتان باشد سامان های خوراک خوری و نوشیدنی ها را با مریض اشتراک نکنید. باید کوشش کنید یک متر از شخص مریض خود را دور نگه دارید.

اگر من در معرض آنفلوآنزای همه گیر شده قرار گرفتم، چقدر طول خواهد کشید تا مریض شوم؟

از زمان قرار گرفتن در معرض وایرس تا مریض شدن بسته به افراد متفاوت است و از یک روز تا هفت روز متغیر می باشد ولی بطور معمول بین یک تا سه روز می باشد.

اگر من آنفلوآنزا داشته باشم، برای چه مدت ممکن است دیگران را مبتلا کنم؟

مدت زمانی که می توانید دیگران را مبتلا کنید معمولاً از یک روز قبل (با آنکه نادر می باشد) از مریض شدن و برای نزدیک به هفت روز می باشد.

در اطفال 12 ساله یا کم سن تر، دوره سرایت طولانی تر است - حد اکثر 21 روز پس از مریض شدن.

علائم آن چیست؟

علائم فلو می‌تواند مانند فلو معمولی است و بشمول تب، سردرد، ماندگی، سرفه خشک، گلو درد، ریزش یا گرفتگی بینی و درد عضلانی است.

آنفلوآنزا در اطفال معمولاً موجب دست کم دو و یا سه علامت به شرح ذیل می‌باشد: بروز تب ناگهانی، درد و سوزش، ماندگی شدید، سردرد، سرفه، گلو درد، ریزش یا گرفتگی بینی، دل‌بدی، استفراغ، اسهال، تنفس پر صدا (خس خس)، و به قدر کافی نخوردن و نیاشامیدن. اغلب این علائم بین دو تا هفت روز بر طرف می‌شوند، گو اینکه سرفه ممکن است مدت طولانی‌تری ادامه یابد.

آیا فلو فراگیر کشنده است؟

بله، ولی معالجه می‌شود، و راه‌هایی برای پیشگیری از بروز عفونت در اولین مرحله هم وجود دارد. ویکتوریا دارای تدابیری است که پخش و اثر فلو فراگیر را بر روی جمعیت کم نماید.

چه پیچیدگی‌هایی دارد؟

برخی از پیچیدگی‌های ناشی از فلو شامل عفونت باکتریایی سینه، کم شدن آب بدن، و وخیم‌تر شدن مرض‌های مزمن، از قبیل مرض قلبی، نفس تنگی (آستما) و یا مرض شکر می‌باشد. به حیث پیچیدگی‌های ناشی از فلو، اطفال ممکن است مبتلا به عفونت سینوسی و عفونت گوش شوند. افراد 65 ساله و سالمند تر و افراد در هرسنی اگر مبتلا به ناچوری‌های مزمن باشند بیشتر در معرض پیچیدگی‌های فلو می‌باشند.

چطور می‌توان فلو فراگیر را پیشگیری و تداوی کرد؟

تداوی آنفلوآنزا شامل استراحت، نوشیدن مایعات و تغذیه کافی، گرفتن دواها برای کمک به تب و درد، از قبیل آسپرین (ولی نه برای اطفال) و پاراسیتمول می‌باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها بر علیه وایرس‌ها اثر نمی‌کنند، بنا بر این، اثری بر روی آنفلوآنزا ندارند. برخی از افراد ممکن است به آنتی‌بیوتیک‌ها ضرورت داشته باشند چون ممکن است به عفونت ثانوی از قبیل عفونت سینه، از قبیل سینه بغل ناشی از باکتری نوموکوکال و همچنین آنفلوآنزا مبتلا شوند. آن‌ها که به شدت مبتلا شده اند ممکن است در شفاخانه بستری شوند، به اکسیجن تکمیلی و حمایت تنفسی از طریق تهویه مصنوعی ضرورت پیدا کنند.

اکنون دو نوع دوا ضد وایرس وجود دارند که می‌توانند در کوتاه مدت بر علیه آنفلوآنزا محافظت (پیشگیری) نمایند یا دوره عفونت را کوتاه نمایند مشروط بر اینکه در آغاز مرضی به مریض داده شود (تداوی). این دو دارو عبارتند از oseltamivir (نام معمولی آن: تمی فلو - Tamiflu) و zanamivir (نام معمولی آن: Relenza) و هر دو دارو باید توسط داکتر تجویز شوند.

مؤثر بودن دواهای ضد وایرس که برای تداوی آنفلوآنزای فراگیر به کار می‌رود روشن نیست. پلان مدیریت صحت ویکتوریا برای آنفلوآنزای فراگیر استفاده محدود برای مدیریت موارد و تماس‌ها را شامل می‌باشد. لیکن، در صورت همه گیر شدن، عرضه این دواها ممکن است کم شود. این پلان امکان می‌دهد که برای کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند نخست دوا فراهم شود.

معلومات بیشتر

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Phone: 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.