

# درمان آنفولانزای همه گیر

## اطلاع رسانی جامعه محلی

این برگه اطلاع رسانی حاوی اطلاعات در مورد درمان آنفولانزای همه گیر است.

### آیا من آنفولانزا دارم؟

بارزترین مشخصات آنفولانزا بروز ناگهانی تب بالا (۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر)، سرفه خشک و بدن درد است، بخصوص در محدوده سر، پائین کمر و پا ها. شما معمولاً احساس ضعف و خستگی می کنید و تمایلی به بیرون آمدن از تختخواب نخواهید داشت.

سایر علائم می توانند شامل لرز، درد پشت چشم، از دست دادن اشتها، گلو درد و آبریزش و گرفتگی بینی باشند. اگر با کسی در تماس بوده اید که مبتلا به بیماری آنفولانزا بوده است و یا به طریق دیگری در تماس با بیماری قرار گرفته اید، مانند سفر خارجی به مناطقی که بیماری در آن شایع است، احتمال خطر ابتلا شما به آن بالاتر است.

### انتظارات در حین ابتلای به آنفولانزا:

- روز ۱-۳: بروز ناگهانی تب، سردرد، درد و ضعف عضلانی، سرفه خشک، و بعضی اوقات، گرفتگی بینی.
- روز ۴: کاهش تب و درد عضلانی. گرفتگی، خشکی و یا درد گلو، سرفه و بروز احتمالی ناراحتی خفیف در قفسه سینه که قابل شناسایی است. شاید احساس خستگی و بیحالی کنید.
- روز ۸: کاهش علائم. احتمال بطول انجامیدن سرفه و خستگی برای مدت یک تا دو هفته و یا بیشتر.

در صورت وقوع آنفولانزای همه گیر، علائم آنفولانزا می توانند شدیدتر از معمول باشند و پیچیدگی های غیرمنتظره می توانند بوجود آیند. طی دوران آنفولانزای همه گیر، دریافت توصیه های زودهنگام ممکن است ضروری باشد.

### چه داروهایی باید مصرف کنم؟

در زمان همه گیر شدن آنفولانزا، امکان دارد دسترسی به داروهای ضد ویروسی آنفولانزا محدود باشد. دولت استرالیا در مورد قابلیت دسترسی به این داروها در زمان همه گیر شدن بیماری، اطلاع رسانی خواهد کرد و اطمینان حاصل خواهد کرد که افرادی که به آن نیاز مبرم دارند، به آن دسترسی داشته باشند. این داروها فقط در صورتیکه ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت اولیه بیماری مصرف شوند، موثر خواهند بود. دریافت زود هنگام مراقبت پزشکی مهم است و شروع تجویز فوری داروی ضد ویروسی را میسر می سازد.

### راهنمایی ها در رابطه با خرید دارو بدون نیاز به نسخه:

- خرید دارو جهت درمان تنها یکی از علائم بیماری بهتر است؛ با اینکار از مصرف موادی که به آن نیاز ندارید پرهیز کرده اید تا از احتمال بروز واکنش جانبی جلوگیری کرده باشید.
- برچسب راهنما را بخوانید تا مطمئن شوید ترکیبات دارو علائم شما را درمان می کنند.
- عوارض جانبی داروهای اثر بخش دراز مدت از عوارض جانبی داروهای اثر بخشی کوتاه مدت تر است.
- برچسب راهنما را بخوانید و به هرگونه عارضه جانبی احتمالی، و یا واکنش با داروهای دیگر و سایر امراض، دقت کنید.
- اگر مبتلا به بیماری مزمن هستید و داروهای تجویز شده ای را مصرف می کنید، از داروساز و یا پزشک خود بخواهید دارویی تجویز کند که برای شما ایمن باشد.
- بطور کلی، افراد مسن به داروها حساس تر هستند و ممکن است عوارض جانبی بیشتری را تجربه کنند، بخصوص تأثیرات بر روی سیستم عصبی، مانند حواس پرتی.
- اگر سوالی در رابطه با داروها دارید، با پزشک و داروساز خود صحبت کنید.

## بهترین کارهایی که برای مراقبت از خودم می توانم انجام دهم چه هستند؟

- استراحت کنید - احتمالا تا وقتی که دمای بدن به حد طبیعی برگردد (حدود سه روز)، احساس ضعف شدید دارید و خسته هستید. استراحت باعث آسودگی شده و به بدن اجازه میدهد تا انرژی خود را صرف مبارزه با عفونت کند.
- در خانه بمانید - باید از کار/مدرسه دور بمانید، و تا زمانی که بیماری هنوز مسری است، از تماس با دیگران تا حد امکان خودداری کنید. دوره زمانی که افراد بالای دوازده سال قابلیت سرایت و پخش بیماری را دارند حدود هفت روز پس از بروز علائم اولیه است.
- به مقدار زیاد مایعات بنوشید - مایعات مضاعف برای جایگزینی مایعات از دست رفته، بدلیل تب (از طریق تعریق)، مورد نیاز است. اگر ادرار شما پر رنگ است، باید مایعات بیشتری بنوشید. سعی کنید تا زمانی که بیدار هستید، هر ساعت یک لیوان مایعات، مثل آب، بنوشید.

## سایر نکات مفید برای بهبودی از آنفولانزا:

- از مسکن های ساده مثل پاراستامول و یا ایبوپروفن، و طبق برچسب راهنمای روی بسته بندی ها، استفاده کنید، تا درد عضلانی و تب کاهش یابد (مگر اینکه پزشک بر خلاف آن دستور دهد).
- کودکان زیر ۱۸ سال نباید از داروهای حاوی آسپرین استفاده کنند. ترکیب آنفولانزا و آسپرین در کودکان، طبق دانسته ها، باعث بروز سندرم ری REYE خواهد شد که عارضه ای بسیار جدی بوده و روی سیستم عصبی و کبد تأثیرات ناگوار دارد.
- آنتی بیوتیک ها بر روی آنفولانزا تأثیری ندارند زیرا آنفولانزا یک ویروس است و آنتی بیوتیک ها باکتری را مهار می کنند. با اینحال، ممکن است در صورت ابتلا به عفونت میکروبی در حین ابتلا به آنفولانزا، پزشک شما آنرا تجویز کند.
- جهت تسکین گلو درد یک لیوان آب ولرم قرقره کنید. آب نبات بدون شکر یا قرص مکیدی نیز می توانند مفید باشند.
- کیسه آب گرم و یا پد گرمایی می توانند درد عضلانی را تسکین دهند. حمام آب گرم هم آرامش بخش خواهد بود.
- از قطره بینی نمکی و یا اسپری برای باز کردن بینی گرفته استفاده کنید. باز کننده های گرفتگی بینی سلول های ملتهب خونی بینی را کوچک می کنند. با پزشک یا داروساز خود درباره بهترین نوع داروهای مناسب صحبت کنید.
- سیگار نکشید - اینکار به مجاری هوای آسیب دیده آسیب می رساند.
- اگر سرفه کردن باعث رهایی از خلط و چرک سینه می شود، مفید است.
- سعی کنید هوای گرم و مرطوب تنفس کنید. آب کنری را بجوشانید و آن را درون کاسه ریخته، روی میز بگذارید. سر خود را روی کاسه ببرید و حوله ای روی سر ببندید و هوای گرم و مرطوب را به مدت ۲۰ دقیقه تنفس کنید. در آب چیزی نریزید.
- اگر تنها زندگی میکنید، پدر و یا مادر بدون زوج هستید، و یا مسئولیت مراقبت از شخص مسن یا ناتوان دیگری را به عهده دارید، درخواست کمک کنید. شاید مجبور باشید کسی را برای کمک خبر کنید تا حالتان بهتر شود.
- به یاد داشته باشید، اگر از داروخانه دارو تهیه می کنید تا علائم بیماری بهبود پیدا کنند (داروهای بدون نیاز به نسخه) حتما با داروساز چک کنید تا از مناسب بودن آن برای شما مطمئن شوید. اگر بیماری مزمن دارید و یا دارو مصرف می کنید، این موارد را حتما در میان بگذارید.

## اطلاعات بیشتر

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)

تلفن: 1300 651 160

مجوز انتشار توسط دولت ایالتی ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Service ژوئن ۲۰۱۶