

تداوی انفلونزا یا نزله ساری

مالومات اجتماع

ای ورق مالوماتی، مالومات ره ده باره تداوی انفلونزا یا نزله ساری مهیا مو که نه

آیا مه تب درم؟

خصوصیات بسیار برجسته نزله (تب) استه که ناگهانی با حرارت بالای (38 درجه سانتی گراد یا زیاتر)، یک سرفه خشک و جان دردی، خاصاً ده سر، پائین کمر و پاها ظاهر موشه. معمولاً شمو احساس بسیار ضعف و مانده گی موه که نین و نه موخاهین که از بستر بیرو شوین.

علایم یا اعراض دیگه میتانه احساس خنک، درد پشت چشم، از دست دادن اشتها، گلون دردی و بینی جاری یا چتل باشه. داشتن تب حتی زیات احتمال دره که اگه شمو قنجه شخصیکه ده او باشه مبتلا ده تماس، یا ده یک شکل دیگه مواجهه شوده باشین مثل ده سفر خارج ده جاهایکه انتشار نزله یا انفلونزا شیوع یا رُخ داده باشه پیدا موشه.

ده حالت داشتن تب چی ره توقع که ده موتانین:

- روز 1-3: ظاهر شون ناگهانی تب، سردرد، درد عضلات و ضعیفی/سستی، سرفه خشک، گلون دردی و بعضی وخت های بینی چتلی دار.
 - روز 4: کم شون تب و درد های عضله، آواز خُرخر/ غرغر، گلون خشک یا دردناک، سرفه و احتمالاً ناراحتی ملایم سینه زیاتر قابل ملاحظه استه. شاید شمو احساس خستگی یا کسالت که نین.
 - روز 8: کاهش علایم. سرفه و خستگی ومانده گی میتانه یک تا دو هفته یا زیات دوام که نه.
- ده حالت وقوع شیوع، علایم شاید نسبت ده معمول زیات شدید باشه و پیچیدگی های غیر مترقبه میتانه انکشاف که نه. ای شاید ضروری باشه تا مشوره قبلی طبی ده دوران شیوع جستجو شوه.

چی دوا ره مه باید بخورم یا بگیریوم؟

شاید عرضه یا مهیا بودن محدود دواهای ضد ویروس نزله یا انفلونزا ده دوران شیوع وسرایت موجودباشه. حکومت آسترالیا مالومات ره ده مورد فراهم بودن ای دوا ها ده دوران شیوع وسرایت مهیا خات کد واطمینان خات داد که کسانیکه زیات ده او ضرورت درن بلدی آن دسترسی دشته باشن. ای دوا ها صرف آن وخت مؤثر استه که اوره شمو ده شروع ده داخل 24 تا 48 ساعت مریضی بخورین. مهم استه که توجه طبی صحی ره هرچه اولتر جستجو که نین چرا که ضد ویروس فوراً آغاز شوه وختیکه ظاهر شد.

اشارات بلدی خرید دوا ده غرقه:

- بهتر استه درمان صرف یک علامه یا اختلاط ره بلدی علاج خریداری که نین، ده ای طریقه شمو موادی ره که نیاز ندرین نه می گیرین، یا شاید سبب تحریک تأثیرجانبی یا مخالف شوه.
- لیبل یا نوشته مالومات دوا ره بخانین تا مطمئن شوین که ترکیب مواد علایم شمو تداوی که نه.
- دوا های تأثیر پرستاری دوام داردارای اثرات منفی یا جانبی نسبت به دواهای کوتاه مدت دره.
- لیبل یا نوشته مالومات دوا ره بخوانین و تأثیرات جانبی احتمالی یا عکس العمل قنجه دیگه داروها یا شرایط صحی دشته باشه آن ره یادداشت که نین.
- اگه شمو بیماری مزمن یا دیرینه دشته باشین و دوا های نسخه یی ره مخورین، از دواساز یا داکتر خودونخو بپرسین تا نظر بیده که دوا ره بخورین که ده شمو محفوظ باشه.
- ده طور عموم اشخاص کلان سال بیشتر ده برابر دوا ها حساس موباشن و میتانن تأثیرات جانبی منفی ره زیادتیر تجربه که نن، خاصاً ده سیستم اعصاب، چون سردرگمی یا آشفتگی.
- اگه شمو ده مجموع سوالی ده مورد دوا ها دشته باشین، ده داکتر یا دوا ساز خودونخو توره بگوئین.

بهترین کاری ره که بلدی مواظبت از خودنخوانجام بیدوم چیه؟

- استراحت- شاید شمو احساس ضعیفی و خستگی ره تا وختیکه درجه حرارت تان ده حالت عادی برگرده احساس که نین(ده حدود سه روز)، استراحت که دن راحت ره مویا می سازه ، جسم شمو ره اجازه میده که از انرژی خودنخو علیه مکروب یا عفونت مجادله که نه.
- ده خانه باشین - شمو باید از کار، مکتب دور باشین و از تماس قنجهه دیگرا تا جائیکه ممکن باشه ده حالیکه مکروب ساری استه اجتناب که نین. دوران که اشخاص بالاتر از 12 سال موتانه مکروب ره ده ظرف هفت روز از وختیکه علایم ظاهر شوده انتقال بیده.
- مایعات زیات بنوشین - مایعات اضافی ضرورت استه که نوشیده شوه تا جای مایعات ره که ده اثر تب ضایع شوده پُر که نه (از طریق عرق). اگه پیشاب یا ادرار شمو تاریک رنگ دره، شمو نیاز ده نوشیدن زیات مایعات درین. سعی که نین که گیلان مایعات ، چون آب، ره تا وختیکه بیدار استین ده هرساعت بنوشین.

دیگه اشارات مفید بلدی کومک بهتر شون از نزله یا انفلونزا:

- دوی ساده درد چون paracetamol پرسیتمول یا ibuprofen آیبروفین ره قسمیکه ده روی پاکت آن نوشته شوده بخورین، تا درد عضله و تب شمو ره پائین بیره(مگر ای که داکتر چیزی دیگه گفته باشه).
- اطفال پائین تر از 18 سال عمر نه باید هیچ دوی ره که آسپیرین aspirin دشته باشه بخورن. مخلوط نزله یا انفلونزا و آسپیرین ده اطفال معلوم شوده که سبب Reye syndrome (پندیدگی جگر و مغز) موشه، یک حالت بسیار جدی که اثری بالای سیستم عصبی و جگر دره.
- دوی انتی بیوتیک (ضد مکروب) تأثیری علیه نزله و انفلونزا ندره زیرا انفلونزا یک ویروس استه و انتی بیوتیک ضد بکتیریا. ده همه حال، داکتر شمو میتانه که اگه شمو عفونت بکتیریایی ره علاوه از نزله یا انفلونزا دشته باشین نسخه دوی آن ره بلدی خوردن بیده.
- قنجهه آب گرم غرغه که نین تا درد گلون ره آسان سازه. شیرنی های بدون بوره یا lozenges / شیرنی چوشکی نیز کومک موکه نه.
- یک بوتل پُر آب گرم یا مشکوله گرم همچنان درد عضله ره تسکین میده. یک جان شستن آب گرم میتانه آرامبخش باشه.
- از دوی قطره سالین (saline) یا سپری بخش کومک آرامبخشی یا باز شون بینی چتلی دار استعمال شوه. کتی داکتریا دواساز ده باره ایکه کدام دوا بلدی شمو بهتر خات باشه توره بگوئین.
- سگرت نه کشین - ای راه های هوا(سوراخ بینی) صدمه دیده ره تخریش موکه نه.
- سرفه میتانه کومک که نه ، ده صورتیکه از بلغم خلاص شوین.
- سعی که نین از محلول گرم استنشاق(کش که دن) نم دار هوا استفاده شوه. آب ره ده چای جوش بجوشانین و آب اش ره ده یک کاسه انداخته روی میز بانین. سرخوره قنجهه روی پاک پیچانده ده سر کاسه بگیرین و هوای گرم ره تا 20 دقیقه استنشاق یا کش که نین. ده آب چیزی ره پورته نه که نین.
- اگه تنها زندگی مونین یا والدین تنها ، یا مسؤل مواظبت بلدی کسیکه نحیف / بسیار ضعیف یا معیوب استه موباشین کومک طلب که نین. شاید شمو ضرورت دشته باشین تا شمو ره تا وختیکه احساس بهتری که نین کومک شونه.
- ده یاد دشته باشین که، اگه شمو دوا ره از دواخانه بخش علاج علایم یا اعراض خریداری مو که نین(دوی غرغه)، قنجهه دواساز چک که نین که آن بلدی شمو بهتر استه یا نه. از بیماری مزمن یا دوا مدر یا ایکه دوا دیگه موخورین یاد آور شوئین.

مالومات زیات

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

شماره تلفون: 1300 651 160

صلاحیت و نشر 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