

آنفلانزای همه گیر

پاسخگویی به سوالات شما

این برگه اطلاع رسانی به سوالات شما درباره آنفلانزای همه گیر پاسخ می دهد.

آنفلانزای همه گیر چیست؟

آنفلانزای همه گیر شیوع یک ویروس آنفلانزا در جمعیتی را توضیح می دهد که معمولاً در انسان ها موجب بیماری نمی شود. این ویروس با ویروس آنفلانزای فصلی که معمولاً بر انسان ها تأثیرگذار است، و ممکن است باعث بروز عفونت در افراد زیادی شود چرا که هیچ فردی در برابر آن مصون نخواهد بود، متفاوت است.

چگونه شیوع پیدا می کند؟

آنفلانزای همه گیر بسیار مسری است و از طریق تراوشات تنفسی، به سه روش از فردی به فرد دیگر سرایت می کند:

- از طریق انتشار قطرات آب دهان از فردی به فرد دیگر (برای مثال، از طریق سرفه و عطسه)
- از طریق تماس با اشیایی که توسط تراوشات تنفسی آلوده شده اند، و سپس تماس دست با دهان، چشم و یا بینی
- از طریق انتشار ذرات آلوده در هوای فضاهای بسته و متراکم از جمعیت.

چگونه می توانم از خود و دیگران در مقابل آنفلانزا محافظت کنم؟

روشهای آسان، ولی مهم، در رابطه با اقدامات بهداشت شخصی را می توان در پیش گرفت تا از شیوع آنفلانزا جلوگیری نمود:

- شستن دستها یکی از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از شیوع عفونت است. دست های خود را بشویید، بخصوص پس از تماس با فردی که دچار عفونت تنفسی باشد. مخصوصاً کودکان. در صورت همه گیر شدن بیماری، توصیه می شود از دست دادن با دیگران خودداری کنید. همه باید خود را به شستن دستها پیش از غذا، بعد از رفتن به دستشویی، و بعد از سرفه و عطسه کردن و پاک کردن بینی، عادت دهند. دستمال کاغذی را پس از استفاده باید سریعاً به دور انداخت.
- رعایت بهداشت به هنگام سرفه و عطسه کردن مهم است. وقتی سرفه و یا عطسه می کنید، روی خود را از دیگران برگردانید و دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. دستمال را به دور انداخته و دستهای خود را بشویید.
- تماس خود را با سایر افراد و اشیاء محدود کنید. از بازدید افراد مبتلا به آنفلانزا خودداری کنید، مگر اینکه خیلی واجب باشد. اگر عضوی از خانواده شما آنفلانزا دارد، وسایل شخصی او را، مانند حوله، از لوازم سایر اعضای خانواده جدا نگه دارید. سطوح، مانند دستشویی و شیر آب حمام، سینک آشپزخانه و پیشخوان را پس از استفاده فرد بیمار از آنها، تمیز کنید.
- به یاد داشته باشید که قاشق و چنگال، غذا و آشامیدنی را با دیگران سهیم نشوید. باید سعی کنید یک متر و یا بیشتر از فرد بیمار فاصله خود را حفظ کنید.

اگر در معرض آنفلانزای همه گیر قرار گرفته باشیم، چه مدت طول می کشد تا مریض شوم؟

طول مدت، از زمانی که در معرض آن قرار گرفته اید تا مریض شوید، متغیر و از یک تا هفت روز است، ولی معمولاً یک تا سه روز.

اگر آنفلانزا داشته باشیم، تا چند مدت بیماری من مسری خواهد بود؟

دوره زمانی که شما می توانید بیماری را به دیگران سرایت دهید معمولاً از یک روز قبل از بروز بیماری (اگرچه نادر است) و تا حدود هفت روز است.

در کودکان سنین دوازده سال به پائین، دوره سرایت طولانی تر است - حد اکثر 21 روز پس از شروع بیماری.

علائم آن کدامند؟

علائم آنفلانزای همه گیر مشابه آنفلانزای معمولی است و شامل تب، سردرد، خستگی، سرفه خشک، گلو درد، آبریزش و یا گرفتگی بینی و درد عضلانی می شوند.

آنفلانزا در کودکان معمولاً حداقل دو و یا سه علائم بیماری را به همراه خواهد داشت: تب ناگهانی، درد و کوفتگی، خستگی مفرط، سر درد، سرفه، گلو درد، گرفتگی و آبریزش بینی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس پر سر و صدا (خروسک)، و عدم اشتها و میل کافی به غذا خوردن و نوشیدن.

اکثر این علائم ظرف دو تا هفت روز بر طرف می شوند، اگرچه سرفه می تواند برای مدت طولانی تری باقی بماند.

آیا آنفولانزای همه گیر می تواند باعث مرگ افراد شود؟

بله، با اینحال، روشهای درمانی در دسترس و روشهایی برای پیشگیری از عفونت در وهله اول نیز وجود دارند. ایالت ویکتوریا راهکارهایی برای کاهش شیوع و تاثیر همه گیر بیماری بر روی جمعیت محلی را به مرحله عمل گذاشته است.

پیچیدگی های آن کدامند؟

برخی از پیچیدگی های ناشی از آنفولانزا عبارتند از عفونت میکروبی سینه، از دست رفتن آب بدن و وخامت عارضه های مزمن پزشکی، مانند بیماری قلبی، آسم و یا مرض قند. کودکان ممکن است دچار مشکلات سینوسی و عفونت گوش شوند که از پیچیدگی های ناشی از آنفولانزا است. افراد سنین 65 سال به بالا و آنهایی که، صرفنظر از سن، دچار عارضه مزمن پزشکی هستند، در معرض خطر جدی پیچیدگی های ناشی از آنفولانزا قرار دارند.

چگونه آنفولانزای همه گیر پیشگیری و درمان می شود؟

درمان آنفولانزا شامل استراحت، تغذیه و مصرف مایعات کافی، مصرف دارو جهت تسکین تب و درد، مانند آسپرین (برای کودکان توصیه نمی شود) و پاراستامول، می شود.

آنتی بیوتیک ها روی ویروس ها تاثیری ندارند، در نتیجه روی آنفولانزا هم تاثیری نخواهند داشت. امکان دارد برخی از افراد علاوه بر آنفولانزا، به علت عفونتی ثانویه، مانند عفونت قفسه سینه مثل ذات الریه نوموکویک، به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشند. افرادی که شدیداً تحت تاثیر بیماری قرار دارند ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان، اکسیژن-درمانی تکمیلی و تنفس مصنوعی با دستگاه، داشته باشند.

در حال حاضر دو نوع داروی ضد ویروسی موجود است که قابلیت محافظت کوتاه مدت در مقابل آنفولانزا (پروپیلاکسیس) و یا کاهش دوره عفونت در صورت تشخیص زود هنگام بیماری (درمان)، را امکان پذیر می کنند. این دارو ها عبارتند از اوسلتامیویر (نام تجاری Tamiflu) و زانامیویر (نام تجاری Relenza) و هر دوی آنها باید توسط پزشک تجویز شوند.

اثر بخشی داروهای ضد ویروسی در درمان آنفولانزای همه گیر مبهم است. برنامه مدیریت بهداشت ویکتوریا برای آنفولانزای همه گیر مهیا کننده استفاده محدود در رابطه با مدیریت موارد بیماری و تماس ها است. با اینحال، در صورت شیوع بیماری همه گیر، عرضه اینگونه دارو ها شاید محدود و نا کافی باشد. برنامه فوق اولویت را به تجویز دارو به افرادی که در خطر جدی تری قرار دارند، اختصاص می دهد.

اطلاعات بیشتر

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

تلفن: 1300 651 160

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

©ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Services ژوئن 2016