



یادداشت صحت و سلامتی
کالیفورنیا چایلد کیر هیلت پروگرام



آن چه لازم است راجع به آنفلوآنزا (فلو) بدانید

آیا سرما خوردگی است یا آنفلوآنزا؟

سرما خوردگی‌ها (ریزش) معمولاً دو یا سه روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ایجاد شده و بین دو تا ۷ روز به طول می انجامند. علائم سرما خوردگی شامل خارش یا درد گلو، عطسه، آب ریزش بینی، و سرفه‌های ملایم می باشند. تب معمولاً در میان بزرگ سالان و کودکان بزرگ تر شدید نیست. نوزادان و کودکان کم سن و سال ممکن است تب‌های شدید تری داشته باشند. در عوض، فلو یا آنفلوآنزا باعث سر درد شدید و ناگهانی، گلودی خشک، درد عضلات، خستگی مزمن و تب بالا خواهد بود. بیشتر مردم در چند روز بهبود می یابند اما خستگی و سرفه می تواند تا چند هفته ادامه داشته باشد.

واکسین آنفلوآنزا

تاثیر محافظت‌ی واکسین آنفلوآنزا هر سال کمی فرق میکند، چرا که ویروس‌های آنفلوآنزا هر ساله تغییر شکل یافته و عوض می شوند. واکسین شدن در مقابل این ویروس‌ها هر سال از اکتوبر تا نوامبر توصیه می شود. پس از تزریق واکسین معمولاً یکی دو هفته طول می کشد تا معافیت (ایمنی) لازم در بدن ایجاد گردد. معافیت ایجاد شده در بدن بین ۳ تا ۴ ماه باقی خواهد ماند و بدترین ماه‌های آنفلوآنزا یعنی آپریل تا مارچ را در بر خواهد گرفت. امکان مبتلا شدن به آنفلوآنزا بیش از یک بار در سال کم است.

چه کسانی به واکسین آنفلوآنزا نیاز دارند؟

تمام بزرگ سالانی که با نوزادان تا ۲۳ ماهگی سر و کار دارند باید واکسین شوند. محافظت از شما به معنای محافظت از کسانی است که در اطراف تان هستند. تمامی نوزادانی که بیش از ۶ ماه عمر دارند، می توانند در مقابل آنفلوآنزا واکسین شوند. افرادی که در معرض خطرات بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های جدی هستند به گرفتن واکسن آنفلوآنزا تشویق می شوند. اصولاً واکسین شدن برای تمامی افراد زیر توصیه می شود:

- کودکان میان ۶ تا ۲۳ ماهگی (این گروه بیشتر از همه بخاطر آنفلوآنزا در بیمارستان بستری میشوند).
- کسانی که مراقبت کودکان تا سن ۲۳ ماهگی را بر عهده دارند.
- کودکان و بزرگ سالانی که به بیماری مزمن از جمله آسم (نفس تنگی)، بیماری‌های قلبی، قند، کلیه (گرده‌ها)، همچنین سرطان و ایدز، مبتلا باشند.
- زنانی که هنگام فصل آنفلوآنزا باردار میشوند.
- بزرگ سالان بیش از ۶۵ سال (حتی اگر از سلامتی خوبی برخوردار باشند).

چگونه می توان از پیشرفت آنفلوآنزا جلوگیری کرد؟

- دست‌های خود را بصورت درست بشوئید.
- به اطفال بیاموزید که در آستین خود و به دور از افراد سرفه کنند.
- بینی را با دستمال‌های کاغذی تمیز پاک نموده و آن را در باطله دانی بیاندازید. دست‌های خود را پس از پاک کردن بینی بشوئید.
- از استعمال مشترک غذا، شیشه (بوتل) شیر و یا اسباب بازی‌هایی که به دهان می برند بپرهیزید.
- به اطفال اجازه دهید در هوای تازه بازی کنند. با باز گذاشتن روزانه کلکین‌ها، هوای اتاق‌ها را تبدیل کنید.

درباره مبتلایان به آنفلوآنزا چه باید کرد؟

مایعات فراوان و استراحت را برایش فراهم کنید. داروهای لازم برای درد عضلات و سرفه را می توان بدون نسخه از داروخانه‌ها بدست آورد. در صورتی که نشانه‌هایی از قبیل داشتن تب بالا برای بیش از چند روز، سرفه‌های شدید، درد در قفسه سینه، تنگی نفس و تب دوامدار به چشم بخورند، لازم است با تهیه کننده خدمات طبی تماس گرفته شود.

کجا می توان به واکسن آنفلوآنزا دسترسی پیدا کرد؟

از تهیه کننده خدمات صحتی و مرکز بهداشت عمومی (صحت عامه). برای اطلاعات بیشتر به شماره 3212-333-800 (تماس بگیرید).

واقعیت ها و تصورات بیهوده درباره انفلوانزا

"هر کسی نمی تواند واکسین شود". بله!
اگر شما به تخم مرغ (که از آن در واکسین استفاده میشود) حساسیت دارید، دارای تب شدید هستید و واکنش های شدیدی را هنگام واکسین شدن در سال های گذشته داشته اید، نباید واکسین شوید.

"تنها کسانی که خیلی مسن و یا خیلی مریض هستند نیاز به واکسن دارند". نه خیر!
کسانی که از سلامتی برخوردارند باید واکسین شده تا سلامت خود را حفظ کرده و سلامت نوزادان و بزرگسالانی را که در معرض خطر بیشتری هستند، و همچنین زنان باردار و کسانی را که دارای شرایط پزشکی خاص می باشند، به مخاطره نیاندازند.

"ماه دسمبر برای واکسین شدن بسیار دیر است". نه خیر!
از واکسین انفلوانزا می توان قبل یا حین فصل انفلوانزا استفاده کرد. بهترین زمان برای واکسین شدن اکتوبر و نوامبر است اما واکسین شدن در دسمبر یا حتی دیرتر نیز شما را در مقابل مشکلات ناشی از انفلوانزا محافظت می کند.



"انفلوانزا مانند یک سرما خوردگی شدید و خراب است". نه خیر!

"انفلوانزا به مراتب بدتر از یک سرما خوردگی شدید است. انفلوانزا یک بیماری ریوی است و می تواند منجر به مشکلات جدی تر گردد. سالانه در ایالات متحده حدود ۱۱۴۰۰۰ نفر به این سبب بستری شده و ۲۰۰۰۰ نفر از آن ها (غالباً بالای ۲۵ سال) در نتیجه این بیماری فوت می کنند. کودکان کمتر از ۲ سال به همان اندازه بزرگسالان بالای ۲۵ سال به بیمارستان رفتن مجبور میشوند.

"واکسن انفلوانزا ممکن است باعث شود به انفلوانزا مبتلا شوید". نه خیر!
واکسن انفلوانزا شامل ویروس های کشته شده ی آن است و نمی تواند انفلوانزا را ایجاد کند.

"حتی بعد از واکسین انفلوانزا نیز ممکن است به آن مبتلا شویم". تا حدودی درست است!
احتمال چنین اتفاقی هست اما واکسین انفلوانزا بیشتر مردم را از مبتلا شدن به آن محافظت می کند.

"واکسیناسیون ۱۰۰ درصد مؤثر نیست پس بهتر است به بیماری مبتلا شوم". نه خیر!
هیچ واکسینی به طور ۱۰۰ درصد مؤثر نیست. اما اگر شما واکسین شده و به انفلوانزا مبتلا شوید ممکن زودتر بهبودی خود را باز یابید.

"عوارض جانبی واکسین بسیار بدتر از خود انفلوانزا می باشند". نه خیر!

بدترین نوع عوارض جانبی ممکن است درد در بازو باشد. خطر ناشی از حساسیت که بسیار نادر است، به مراتب از خطر بروز پیچیدگی های ناشی از انفلوانزا کمتر است.