

بروشور اطلاع رسانی

اطلاعات ارائه شده در اینجا جایگزین مشاوره، معاینه و یا درمان توسط پزشک نیست. همیشه قبل از تغییر دادن عادات غذایی، سبک زندگی و یا نوع درمان خود با پزشک مشورت کنید.

ویروس آنفلوآنزای H1N1

ویروس آنفلوآنزای H1N1 چیست؟

آنفلوآنزای H1N1 یک بیماری تنفسی است. علائم آن مشابه آنفلوآنزای معمولی و شامل تب، لرز، سرفه، گلودرد، سردرد، درد عضلات، خستگی و در برخی موارد سرگیجه و تهوع یا اسهال است. آنفلوآنزا در برخی از افراد ممکن است منجر به ذات الریه و در موارد نادری منجر به مرگ گردد.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر H1N1 قرار دارند؟

معمولاً بیماری آنفلوآنزا بدون مشکل خاصی در افراد سالم درمان می شود. کودکان کم سن و سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. زنان باردار و افرادی که سابقه بیماری های مزمن دارند نیز در معرض خطر ابتلای شدید تر به این بیماری قرار دارند. بنابراین در صورت بروز علائم آنفلوآنزا در این گروه از افراد، باید بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنند.

ویروس آنفلوآنزا چگونه منتشر می شود؟

این ویروس از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. سرفه کردن و عطسه کردن ویروس آنفلوآنزا را در هوا پخش می کند و دیگران نیز تا فاصله 1.8 متر/شش فوت آن را مستقیماً استنشاق می کنند. همچنین این ویروس می تواند روی سطوح سخت مانند پیشخوان ها یا دستگیره های درب زنده بماند و با تماس به دست ها منتقل شود و وقتی که دست خود را به دهان، چشم یا بینی خود می زنید شما را مبتلا کند.

چگونه می توانم خطر ابتلای خود به آنفلوآنزا را کاهش دهم؟

برای کاهش خطر ابتلا به آنفلوآنزا، از موارد زیر پیروی کنید:

- وقتی که واکسن در دسترس است واکسینه شوید.
- دستان خود را مرتباً به مدت 15 تا 20 ثانیه با آب گرم و صابون و یا ضدعفونی کننده دست با پایه الکل بشویید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی یا دهانتان خودداری کنید.
- داخل یک دستمال سرفه یا عطسه کنید و پس از آن نیز دستان خود را شسته و یا ضدعفونی کنید.
- اگر دستمال ندارید، داخل آستین یا زیر بغل خود عطسه کنید - نه در دستانتان.
- از وسایلی مانند ظروف یا لیوان، آلات موسیقی، وسایل مربوط به دهان، بطری آب و غیره که می توانند باعث انتقال ویروس آنفلوآنزا شوند به طور مشترک استفاده نکنید.
- به علائم آنفلوآنزا مانند تب، لرز، سرفه، گلودرد، سردرد، درد عضلانی و احتمالاً اسهال و استفراغ توجه داشته باشید.
- اگر احساس بیماری می کنید در خانه بمانید.
- به خوبی استراحت کنید، از لحاظ فیزیکی فعال باشید، تا حد امکان مایعات بنوشید و غذاهای مقوی مصرف کنید.

اهمیت شستشوی دست ها را از طریق این فیلم به کودکان آموزش دهید:

صابون بزنید، آب بکشید و میکرب ها را شکست دهید toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

آیا در صورتی که ویروس آنفلوآنزای H1N1 شناسایی شود و یا احتمال شیوع آن وجود داشته باشد، مدارس یا محیط های کاری تعطیل می شوند؟

اداره بهداشت عمومی تورنتو در حال حاضر توصیه می کند که در صورتی که موردی از این بیماری در یک مدرسه یا محیط کاری شناسایی شد، این محیط ها تعطیل نشوند. همانطور که در صورت شناسایی موردی از آنفلوآنزای فصلی نیز این مراکز تعطیل نمی شوند.

بروشور اطلاع رسانی

در صورتی که به آنفلوآنزا مبتلا شدم چه کار کنم؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده شما علائم مربوط به آنفلوآنزا – مانند تب، سرفه، تنگی نفس، درد عضلات، خستگی، سردرد شدید، گلودرد، بی اشتها – دارید، از محیط کار، مدرسه و مراکز عمومی دوری کنید.

برای علائم متوسط – مانند بدتر شدن سرفه، تب، خستگی، درد عضلانی و غیره – به یک پزشک مراجعه کنید.

برای علائم خفیف – در خانه بمانید. تا حد امکان استراحت کنید، مقدار زیادی مایعات بنوشید (از کم آبی بدن پیشگیری کنید)، تماس با دوستان و افراد خانواده را محدود کنید، اطمینان حاصل کنید که اعضای خانواده مرتباً دستهای خود را شسته و بعد از تماس با سطوحی که مرتباً با آنها تماس دارید نیز دستهای خود را بشویند. استفاده از استامینوفن و ایبوپروفن نیز می تواند برای کاهش تب مفید باشد.

چه موقع باید برای مراقبت های پزشکی اضطراری مراجعه کنم؟

اگر شما علائم آنفلوآنزا دارید و نمی توانید به پزشک خودتان مراجعه کنید، در صورتی که علائم زیر را دارید، به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

بزرگسالان	نوزادان و کودکان
دشواری تنفس و یا تنگی نفس درد قفسه سینه استفراغ شدید یا مداوم تب طولانی تر از دو روز گیجی و یا دشواری در بیدار شدن سرگیجه ناگهانی بهبود علائم آنفلوآنزا و بازگشت دوباره تب و/یا سرفه شدید تر بدتر شدن وضعیت عمومی	تب در کودکان کوچکتر از 3 ماه تب و التهاب پوست تنفس سریع یا دشوار تغییر رنگ لب ها یا پوست به رنگ آبی یا بنفش نوشیدن خیلی کم مایعات و ادرار کردن کمتر از معمول مشکل در بیدار شدن یا گیجی تحریک پذیری – کودک نمی خواهد او را نگهدارید تشنج یا سفت شدن گردن بهبود علائم آنفلوآنزا و بازگشت دوباره تب و/یا سرفه شدید تر بدتر شدن وضعیت عمومی

آیا داروهای برای درمان آنفلوآنزا وجود دارد؟

وقتی که واکسن وجود دارد واکسینه شوید. داروهای ضدویروس نیز وجود دارد که پزشک می تواند آنها را تجویز کند، ولی استفاده از این داروها فقط برای افرادی که علائم متوسط تا شدید دارند و یا وضعیت عمومی آنها در حال بدتر شدن است و می تواند آنها را در خطرات جدی تری قرار دهد توصیه می شود.

چگونه می توانم برای جلوگیری از شیوع آنفلوآنزا سطوح را تمیز نگه دارم؟

مواد ضدعفونی کننده خانگی معمولی این ویروس را از سطوح و لوازم داخل خانه از بین می برند. مخلوط کردن یک قاشق چای خوری مایع سفید کننده با دو لیوان آب محلولی ایجاد می کند که این ویروس را نابود می کند.

آیا واکسن آنفلوآنزای فصلی از من در مقابل H1N1 محافظت می کند؟

واکسن آنفلوآنزای فصلی معمولی از شما در مقابل آنفلوآنزای فصلی محافظت می کند. واکسن آنفلوآنزای امسال شما را در مقابل ویروس H1N1 محافظت نمی کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراکز رایگان برای واکسن H1N1 و واکسن آنفلوآنزای فصلی به سایت toronto.ca/health مراجعه کنید.

از چه طریق می توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

- اداره بهداشت عمومی تورنتو به نشانی اینترنتی toronto.ca/health یا شماره تلفن 416-338-7600
- تلفن بهداشت از راه دور انتاریو به شماره 1-866-797-0000. به پرستار زبان خود را به انگلیسی بگویید و صبر کنید تا به یک مترجم ارتباط داده شوید.
- وزارت بهداشت و مراقبت های طولانی مدت ایالت انتاریو به نشانی اینترنتی health.gov.on.ca
- اداره بهداشت عمومی کانادا به نشانی اینترنتی phac-aspc.gc.ca یا شماره 1-800-454-8302