

بروشور اطلاع رسانی

سپتامبر 2009

ویروس آنفلوآنزای H1N1 اطلاعاتی برای خانواده های دارای کودک مدرسه ای

ویروس آنفلوآنزای H1N1 چیست؟

ویروس آنفلوآنزای H1N1 عامل یک بیماری تنفسی است که مانند آنفلوآنزای فصلی (آنفلوآنزا)، باعث تب، لرز، سرفه، گلو درد، سر درد، دردهای عضلانی، خستگی و احتمالا تهوع، استفراغ یا اسهال می شود.

چه کسی بیشتر در خطر ابتلا به ویروس H1N1 قرار دارد؟

مانند آنفلوآنزای فصلی، کودکان کم سن و سال احتمالا به این دلیل که دست خود را کمتر می شویند، نکات بهداشتی را هنگام عطسه/سرفه رعایت نمی کنند، و تماس نزدیکتری با کودکان دیگر دارند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. خطر ابتلا در زنان حامله و افرادی که به یک بیماری مزمن قبلی مبتلا هستند، بالاتر نیست. با این وجود، به نظر می رسد که شدت بیماری در این گروه از افراد بیشتر است. بنابراین این گروه از افراد باید دستهای خود را به طور مرتب بشویند و در صورت مشاهده علائم آنفلوآنزا در اسرع وقت با مراقب بهداشتی خود تماس بگیرند.

این ویروس چگونه منتشر می شود؟

آنفلوآنزا از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود. ویروس ها از طریق سرفه و عطسه به هوای بیرون راه می یابند و افرادی که در فاصله شش فوتی (دو متری) قرار دارند آن را تنفس می کنند. همچنین ویروس ها می توانند بر روی سطوح سختی مانند پیشخوان مغازه ها یا دستگیره در قرار گیرند و از طریق تماس دست از این سطوح برداشته شده و هنگام تماس دست ها با دهان یا بینی به بدن راه پیدا کنند.

بیماری آنفلوآنزا تا چه مدتی از افراد مبتلا به دیگران سرایت می کند؟

افراد مبتلا به آنفلوآنزا از 1 روز قبل از بروز نشانه ها و تا 7 روز بعد از ابتلا به بیماری یا بیشتر، می توانند آن را به دیگران منتقل کنند. این بیماری در هنگام بروز علائم بیش از بقیه اوقات مسری است. هنگامی که فرد مبتلا بهبود می یابد، احتمال انتقال بیماری به دیگران کم است.

چگونه می توانم از انتقال بیماری آنفلوآنزا جلوگیری کنم؟

شستن دست ها بهترین و تنها راه حل جلوگیری از گسترش بیماری آنفلوآنزا است.

کارمندان مدرسه و دانش آموزان برای جلوگیری از گسترش آنفلوآنزا باید این کارها را انجام دهند:

- به طور مرتب دستان خود را با آب گرم و صابون به مدت 15 تا 20 ثانیه بشویید یا آنها را با دستمال الکل دار تمیز کنید
- از لمس کردن چشمان، بینی یا دهان خود اجتناب کنید
- در یک دستمال سرفه و عطسه کنید و پس از آن دستان خود را شسته یا ضد عفونی نمایید
- اگر دستمال ندارید، روی آستین یا بازوی خود عطسه کنید، نه روی دستتان
- از اشیایی که ممکن است ویروس آنفلوآنزا را منتقل کنند مانند ظروف و فنجان ها، قسمت دهانی آلات موسیقی، بطری های آب و غیره به طور اشتراکی استفاده نکنید
- مراقب نشانه های آنفلوآنزا مانند تب، لرز، سرفه، گلودرد، سردرد، درد عضلانی و احتمالا استفراغ و اسهال باشید و در صورت بروز این نشانه ها در خانه بمانید
- اگر احساس بیماری می کنید در خانه بمانید
- خوب استراحت کنید، فعالیت فیزیکی داشته باشید، مقادیر زیادی مایعات بنوشید و خوراکی های مغذی میل کنید

بروشور اطلاع رسانی

چه مواقعی باید دستان خود را بشویم؟

- پس از سرفه کردن و عطسه کردن یا فین کردن
- پس از رفتن به دستشویی
- پس از دست دادن
- قبل یا بعد از صرف غذا و/یا آماده کردن غذا
- هنگامی که با شخص مبتلا تماس برقرار می کنید
- قبل و بعد از استفاده از وسایل اشتراکی مانند کامپیوتر

اهمیت شستن دست ها را با تماشای این فیلم آنلاین به کودکان دبستانی خود آموزش دهید: تهیه کف، آب کشیدن، از بین بردن میکروب ها
http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

آیا ممکن است با خوردن گوشت خوک یا طبخ آن ویروس آنفلوآنزای H1N1 به من منتقل شود؟

خیر. ویروس آنفلوآنزا در محصولات گوشت خوک که ما مصرف می کنیم وجود ندارد. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های دیگر مانند انتقال باکتری ها، اطمینان حاصل کنید که گوشت خوک به خوبی پخته شده باشد و وسط آن صورتی نباشد.

آیا در صورت مشاهده موردی از ویروس آنفلوآنزای H1N1 در بین دانش آموزان یا کارمندان مدرسه، مدرسه تعطیل خواهد شد؟

اداره بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) توصیه می کند که همانطور که در موارد ابتلا به آنفلوآنزای فصلی مدارس تعطیل نمی شوند، در صورت مشاهده موارد ابتلا به بیماری، مدارس نباید تعطیل شوند. تمام فعالیت های عادی مدارس می تواند و باید ادامه پیدا کند، اما افراد بیمار باید در خانه بمانند.

کودک من با یک شخص مبتلا به آنفلوآنزا در تماس بوده است. چه کاری باید انجام دهم؟

آنفلوآنزا در جامعه گسترش یافته است. اگر فرزند شما احساس بیماری نمی کند، باید به رفتن به مدرسه و فعالیت های روزمره خود ادامه دهد. اگر کودک شما بیمار شد، تا وقتی خوب نشده او را در خانه نگاه دارید.

آیا دارویی برای درمان این آنفلوآنزا وجود دارد؟

داروهای ضد ویروس برای افراد سالمی که به آنفلوآنزای خفیف مبتلا هستند توصیه نمی شود. این داروها ممکن است برای افرادی توصیه شود که مبتلا به آنفلوآنزا بوده و بیماری شدیدتری دارند یا وضعیت سلامتی آنها به گونه ای است که خطر مشکلات شدیدتر در اثر آنفلوآنزا در آنها وجود دارد.

برای جلوگیری از سرایت آنفلوآنزا چگونه باید سطوح سخت را تمیز کنم؟

شوینده های رایج خانگی ویروس را از روی سطوح و وسایل از بین می برند. برای تهیه این محلول، یک قاشق چایخوری از مایع ضد عفونی کننده خانگی را در دو فنجان آب کنید.

آیا واکسن سالانه آنفلوآنزا از من محافظت می کند؟

واکسن آنفلوآنزای فصلی معمولی از شما در برابر آنفلوآنزای فصلی محافظت می کند (برای کسب اطلاعات درباره کلینیک هایی که واکسن آنفلوآنزا تزریق می کنند، به وب سایت ما مراجعه کنید). واکسن آنفلوآنزای فصلی امسال از شما در برابر ویروس آنفلوآنزای H1N1 محافظت نمی کند. اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفلوآنزای H1N1 در پاییز ارائه خواهد شد.

از کجا می توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

- اداره بهداشت عمومی تورنتو <http://www.toronto.ca/health> یا 416-338-7600
- وزارت بهداشت و مراقبت بلند مدت انتاریو <http://www.health.gov.on.ca>
- تلفن بهداشت از راه دور انتاریو به شماره 1-866-797-0000.
- سازمان بهداشت عمومی کانادا <http://www.phac-aspc.gc.ca> یا 1-800-454-8302
- موسسه مبارزه با آنفلوآنزا <http://www.fightflu.ca/>
- انجمن بیماری های کودکان کانادا www.caringforkids.cps.ca/