

## علایم بیماری آنفلوانزا چیست؟

افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا بطور معمول تعدادی از علایم زیر یا همه آنها را حداقل بمدت ۳ تا ۸ روز نشان می دهند:

- تب و لرز
- سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- درد عضلانی، دردمفاصل، سردرد، خستگی
- تهوع، استفراغ و اسهال در تعدادی از بیماران (البته در کودکان شایعتر از بزرگسالان می باشد)

بعضی از علایم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد و همچنین ممکن است در بعضی از افراد علایم بسیار خفیف باشد (بخصوص در افرادی که قبلا واکسینه شده‌اند یا بعلت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوانزا مقداری ایمنی کسب کرده باشند).

در صورت بروز و بدتر شدن علایم زیر باید سریعا به پزشک مراجعه نمود:

- کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع
- درد سینه
- گیجی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم

## چه کسانی در معرض خطر بیماری آنفلوانزا قرار دارند؟

- افراد سالمند و بالای ۶۵ سال
- زنان باردار
- افراد بیش از حد چاق
- کودکانی که بمدت طولانی تحت درمان با آسپرین قرار دارند.
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، عصبی، نقص سیستم ایمنی)
- افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می کنند.

## چگونه می توان از انتقال و انتشار بیماری آنفلوانزا پیشگیری کرد؟

- ❖ دریافت واکسن در گروههای در معرض خطر و پرخطر (گروههای پرخطر کسانی هستند که در معرض ابتلای بیشتر به بیماری قرار دارند از جمله ارائه کنندگان خدمات بهداشتی درمانی به بیماران) یکی از بهترین روشهای پیشگیری از بیماری آنفلوانزا می باشد.
- ❖ پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن با دستمال یا آرنج دست

- ❖ شستشوی مداوم و صحیح دست ها (حداقل بمدت ۳۰ ثانیه) بخصوص بعد از سرفه و عطسه کردن و دستکاری بینی بدنبال آبریزش یا گرفتگی بینی، تماس با سطوح آلوده
- ❖ استراحت و ماندن در منزل تا زمانی که بهبودی حاصل گردد.
- ❖ عدم حضور در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل
- ❖ پرهیز از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن تا بهبودی کامل
- ❖ رعایت فاصله مناسب (حداقل یک متر) از افراد دارای علائم آنفلوانزا و بیمار

### نقش واکسن آنفلوانزا در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا:

دریافت واکسن آنفلوانزا در گروههای پرخطر و در معرض تماس با بیماران به منظور کاهش و کوتاه شدن عوارض ناشی از بیماری آنفلوانزا توصیه می شود.

عمده ترین گروههای اولویت دار گیرنده واکسن عبارتند از:

- زنان باردار
- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی)
- افراد بیش از حد چاق
- افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی
- پرسنل پزشکی بخصوص در بخش های با بیماران ضعف ایمنی

بهترین زمان دریافت واکسن آنفلوانزا در اوایل شروع ماههای سرد سال (از آخر تابستان تا نیمه پاییز) می باشد. پس از دریافت واکسن آنفلوانزا حداقل ۲ هفته طول می کشد تا پاسخ ایمنی در بدن ایجاد شود. دریافت واکسن آنفلوانزا مانع ابتلا به بیماری آنفلوانزا نمی شود اما باعث کوتاه شدن مدت و عوارض بیماری آنفلوانزا می گردد.