

درک کردن آنفلوانزا / Understanding the Flu



آنفلوانزا، ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) و کووید-۱۹ می توانند باعث بیماری جدی شوند. کودکان خردسال تر، مخصوصاً کمتر از 2 سال، افراد بالای 65 سال و افرادی دارای شرایط پزشکی خاص نیز در معرض خطر بالایی قرار دارند.

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا ویروسی است که بر بینی، گلو و گاهی بر ریه ها اثر می گذارد. آنفلوانزا براحتهی از نفری به نفر دیگر منتقل می شود، بنابراین بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا، تزریق هر ساله واکسن آنفلوانزا و شستشوی مکرر دستهاست.



نشانه ها و علائم آنفلوانزا:

نشانه ها و علائم آنفلوانزا معمولاً 1 تا 4 روز بعد از ابتلا به آنفلوانزا آغاز می شود. که شامل موارد زیر است:

- بصورت ناگهانی حس بیماری شدید داشتن
- تب و لرز
- سرفه و گلو درد
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- بدن درد
- سردرد
- بسیار خسته بودن (خستگی شدید)
- استفراغ و اسهال (بیشتر در کودکان رایج است)



افراد دارای آنفلوانزا در چه زمانی سرایت کننده هستند؟

افراد در 3 تا 4 روز اول بیمار شدن می توانند آنفلوانزا را منتقل کنند. با این حال، برخی افراد ممکن است از 1 روز قبل از بیمار شدن و تا 5 یا 7 روز بعد از بیمار شدن نیز سایرین را به ویروس آلوده کنند.



چطور از آنفلوانزا پیشگیری کنم؟

- هر سال واکسن آنفلوانزا بزنید
- از افرادی که بیمار هستند دوری کنید
- برای جلوگیری از انتشار سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید (دستمال کاغذی یکبار مصرف)
- از لمس کردن چشمان، بینی و دهان خود خودداری کنید (میکروبها بدین صورت پخش می شوند)
- دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید (یا از ضدعفونی کننده دست که حداقل 60 درصد الکل دارد) استفاده کنید، مخصوصاً بعد از سرفه زدن، عطسه زدن یا استفاده از دستشویی



من شنیدم امسال واکسن آنفلوانزا خیلی اثرگذار نیست. با این وجود باید واکسن آنفلوانزا بزنم؟

شخصی که واکسن آنفلوانزا زده و بعداً در معرض آنفلوانزا قرار گرفته، اگر به این بیماری مبتلا شود، ممکن است بیماری خفیف تری داشته باشد. بنابراین توصیه می شود حتی اگر در سالی اثر کمتری دارد، واکسن آنفلوانزا بزنید.



اگر آنفلوانزا گرفتم چه کار کنم؟

- استراحت کنید و مایعات بیشتری بنوشید
- برای جلوگیری از انتشار همه سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید (دستمال کاغذی یکبار مصرف)
- دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید (یا از ضدعفونی کننده دست که حداقل 60 درصد الکل دارد) استفاده کنید، مخصوصاً بعد از سرفه زدن، عطسه زدن یا استفاده از دستشویی
- در خانه بمانید و از ارتباط با دیگران تا جای ممکن خودداری کنید تا 24 ساعت بعد از اینکه تبتان فروکش کرد
- اگر باید به مکان های عمومی بروید ماسک بزنید
- وقتی بیمار شدید و در صورتی که نگران هستید، با پزشک خود تماس بگیرید، یا اگر در گروه پرخطر هستید
- از داروی کاهنده تب یا داروی مخصوص آنفلوانزایی استفاده کنید که در درمان علائم آنفلوانزا کمک کند





آیا واکسن آنفلوانزا از من در برابر کووید-19 محافظت می‌کند؟

واکسن آنفلوانزا از شما در برابر کووید-19 محافظت نمی‌کند. فاصله ایمن را حفظ کردن، ماسک زدن، و شستن مکرر دستان با صابون و آب برای حداقل 20 ثانیه (یا استفاده از ضدعفونی کننده دست که حاوی حداقل 60 درصد الکل باشد) می‌توانند در پیشگیری از کووید-19 مؤثر باشد.



NEG

چطور متوجه شوم سرما خورده ام یا آنفلوانزا، ویروس سنسیشیال تنفسی یا کووید-19 دارم؟

آزمایشاتی برای تشخیص آنفلوانزا، ویروس سنسیشیال تنفسی و کووید-19 موجود هستند. چون علائم سرماخوردگی، آنفلوانزا و کووید-19 ممکن است یکسان به نظر برسد، بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید. مقایسه مفیدی از خصوصیات مشترک آنها در اینجا اشاره

| علائم | سرماخوردگی | آنفلوانزا | ویروس کرونا (کووید-19) | RSV |
|------------------------------------|---|--|---|-----------------------------|
| نحوه آغاز کار | در هر زمان بتدریج آغاز می‌شود | به سرعت و یکباره آغاز می‌شود | ممکن است 2 تا 14 روز بعد از مواجهه بروز کند | ۳-۸ روز پس از تماس |
| سردرد | نادر | رایج | گاهی | شایع در بزرگسالان |
| تب | نادر | رایج، 3-4 روز طول می‌کشد | رایج | رایج |
| بدن درد و درد | گاهی | رایج، اغلب شدید | رایج | نادر |
| لرز | نادر | رایج | رایج | رایج |
| خستگی/ضعف | گاهی | رایج، ممکن است 2-3 هفته طول بکشد | رایج | رایج |
| آبریزش بینی/گرفتگی بینی | رایج | گاهی | گاهی | رایج |
| عطسه | رایج | گاهی | نادر | رایج |
| گلودرد | رایج | گاهی | رایج | رایج |
| ناراحتی سینه/سرفه | رایج - خفیف تا متوسط، سرفه های با صدای بلند | رایج، ممکن است شدید باشد | رایج، ممکن است شدید باشد | رایج |
| تنگی نفس/مشکل تنفسی | گاهی | گاهی | رایج | رایج |
| بتازگی از دست دادن حس چشایی/بویایی | نادر | نادر | رایج | نادر |
| اسهال/استفراغ | نادر | گاهی (بیشتر در کودکان رایج است تا بزرگسالان) | گاهی | نادر |
| عوارض | احتقان سینوسی، گوش درد | برونشیت، سینه پهلو، ممکن است مرگبار باشد | سینه پهلو، سکت، حمله قلب، ازکارافتادن عضو، ممکن است مرگبار باشد | شایع در نوزادان و افراد مسن |
| دارای عفونت بدون علائم | نادر | نادر | گاهی | نادر |

منابع:

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms-its-not-the-flu>

<https://www.cdc.gov/RSV/>