

آنفولانزا چیست؟



آنفولانزا یا زکام بسیار و آگیر بوده و می تواند پیامدهای جدی را در قبال داشته باشد.

آنفولانزا بسیار خطرناک است. این می تواند منجر به بستری شدن افراد، به خصوص اطفال زیر 5 سال، افراد بالای 65 سال، زنان باردار و کسانی که بیماری شکر، شوش یا بیماری قلبی دارند، در شفاخانه شود.

نوع ویروس آنفولانزای که هر سال پخش می شود تغییر می کند. به همین دلیل، متخصصان باید هر بار واکسین را عوض کنند تا مطمئن شوند که نوع حفاظت مناسبی را به بدن شما می دهد.

به همین دلیل بسیار مهم است که هر سال واکسین آنفولانزا را دریافت کنید. واکسین زکام به آسانی قابل دسترس

بوده و در سال 2024 برای تمام ساکنین کوئینزلند رایگان می باشد.

در صورت دریافت واکسین، می توانید چانس ابتلا به آنفولانزا را کاهش دهید.

واکسین زکام بی خطر و موثر است. این به شما در مبارزه با ویروس کمک می کند و به جلوگیری از انتشار آن به افراد دیگر کمک می کند. اگر به ویروس آنفولانزا مبتلا شدید، در صورتی که واکسین زده باشید این کار می تواند از شما در برابر مریضی شدید محافظت کند.

علائم

معمولاً 1 تا 3 روز پس از آلوده شدن/ قرار گرفتن در معرض ویروس، علائم آنفولانزا را تجربه خواهید کرد. بعضی از علائم شامل اینها اند:

درد عضلات و مفاصل



گیجی، کوتایبی نفس - در بین افراد مسن



خستگی



گلودرد



دلبدی (حالت مریض بودن)، استقرام یا اسهال (مواد غایطه نرم و آبی رقم) بیشتر در بین اطفال



سرفه خشک



گیجی، کوتایبی نفس - در بین افراد مسن.



سردردی



Search for

Q Vaccination Matters



Queensland
Government

چگونه سرایت می کند

ویروس آنفولانزا می تواند زمانی گسترش یابد که افراد مبتلا بدون اینکه دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بپوشانند، سرفه یا عطسه کنند. همچنین زمانی که سطوح کثیف دارای ویروس را لمس می کنید و سپس دهان، بینی یا چشمان خود را لمس می کنید، می تواند گسترش یابد.

چگونه از شیوع آنفولانزا جلوگیری کنیم

در اینجا 7 گام برای کمک به مبارزه با آنفولانزا آورده شده است:

از افرادی که سرفه و عطسه می کنند
متر فاصله داشته باشید 1.5



هر سال واکسین آنفولانزا را دریافت
کنید



سطوحی که معمولاً استفاده می شوند
را با یک دستمال پاک و مرطوب
پاک کاری کنید. سپس آنها را خشک
کنید



دستان تان را با آب و صابون بشوید. یا از
یکی از موارد زیر استفاده کنید
ضد عفونی کننده دست مبتنی بر الکل



اقلام یا هر چیزی که با دهان یا بینی
تماس داشته است را با دیگران
شریک نکنید



اگر خوب نیستید در خانه بمانید. از
تماس با دیگران خودداری کنید



سرفه و عطسه خود را با دستمال
یا آرنج بپوشانید



معالجه

تدابیر مراقبت-شخصی که شامل موارد ذیل اند می توانند در مدیریت علائم زکام کمک کنند:

- استراحت زیاد
- نوشیدن آب فراوان
- مصرف دواهای ضد درد برای کمک به کاهش علائم تان.
- اگر در خطر بالای مریضی شدید قرار دارید، شاید داکتر تان بتواند یک دوا ضد ویروس را به شما تجویز کند، در صورتیکه مریض هستید لطفاً با داکتر تان مشورت کنید.

واکسین آنفولانزا را از کجا دریافت کنیم

واکسین رایگان زکام خود را می توانید از داکتر عمومی، کلینیک تزریق واکسین جامعه یا دواخانه دریافت کنید. اگر کارت مدیکر هم نداشته باشید بشرطیکه ساکن کوئینزلند باشید می توانید واکسین زکام رایگان را دریافت کنید.

به معلومات بیشتر نیاز دارید؟

اگر در مورد دریافت واکسین آنفولانزا سوالی دارید با داکتر عمومی خود صحبت کنید. می توانید به 13HEALTH به شماره 13 43 25 84 تماس گرفته و با یک نرس صحبت کنید. اگر به ترجمان نیاز دارید، درخواست کنید. در اینجا می توانید در مورد واکسین آنفولانزا و منابع به لسان خود تان معلومات بیشتری کسب کنید.

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland
Government