

# درک کردن آنفلوانزا / Understanding the Flu



آنفلوانزا و کووید-19 بیماری شدیدی ایجاد می کنند. 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 گای بری اثر می گذارد. آنفلوانزا براحتی از نفری ب نفر دیگر منتقل می شود، بنابراین ب ترین روش برای پیشگیری از ابتلا ب آنفلوانزا، تزریق رسال واکسن آنفلوانزا و شستشوی مکرر دست است.



## نشان ا و علائم آنفلوانزا:

نشان ا و علائم آنفلوانزا معمولاً 1 تا 4 روز بعد از ابتلا ب آنفلوانزا آغاز می شود. ک شامل موارد زیر است:

- بصورت ناگ انی حس بیماری شدید داشتن
- تب و لرز
- سرف و گلو درد
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- بدن درد
- سردرد
- بسیار خست بودن (خستگی شدید)
- استفراغ و اس ال (بیشتر در کودکان رایج است)



## افراد دارای آنفلوانزا در چ زمانی سرایت کنند ستند؟

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 ب و ویروس آلود کنند.



## چطور از آنفلوانزا پیشگیری کنم؟

- رسال واکسن آنفلوانزا بزنید
- از افرادی ک بیمار ستند دوری کنید
- برای جلوگیری از انتشار سرف و عطس از دستمال کاغذی استفاده کنید (دستمال کاغذی یکبار مصرف)
- از لمس کردن چشمان، بینی و دان خود خودداری کنید (میکروب ا بدین صورت پخش می شوند)
- دستان خود را برای حداقل 20 ثانی با آب و صابون بشوید (یا از ضدعفونی کنند دست ک حداقل 60 درصد الکل دارد) استفاده کنید، مخصوصاً بعد از سرف زدن، عطس زدن یا استفاده از دستشویی



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

شخصی ک واکسن آنفلوانزا زد و بعداً در معرض آنفلوانزا قرار گرفت، اگر ب این بیماری مبتلا شود، ممکن است بیماری خفیف تری داشت باشد. بنابراین توصیه می شود حتی اگر در سالی اثر کمتری دارد، واکسن آنفلوانزا بزنید.



## اگر آنفلوانزا گرفتم چ کار کنم؟

- استراحت کنید و مایعات بیشتری بنوشید
- برای جلوگیری از انتشار م سرف و عطس از دستمال کاغذی استفاده کنید (دستمال کاغذی یکبار مصرف)
- دستان خود را برای حداقل 20 ثانی با آب و صابون بشوید (یا از ضدعفونی کنند دست ک حداقل 60 درصد الکل دارد) استفاده کنید، مخصوصاً بعد از سرف زدن، عطس زدن یا استفاده از دستشویی
- در خان بمانید و از ارتباط با دیگران تا جای ممکن خودداری کنید تا 24 ساعت بعد از اینک تب تان فروکش کرد
- اگر باید ب مکان ای عمومی بروید ماسک بزنید
- وقتی بیمار شدید و در صورتی ک نگران ستید، با پزشک خود تماس بگیریید، یا اگر در گرو پرخطر ستید
- از داروی ک ند تب یا داروی مخصوص آنفلوانزایی استفاده کنید
- در درمان علائم آنفلوانزا کمک کند



## آیا واکسن آنفلوانزا از من در برابر کووید-19 محافظت می کند؟



واکسن آنفلوانزا از شما در برابر کووید-19 محافظت نمی کند. فاصل ایمن را حفظ کردن، ماسک زدن، و شستن مکرر دستان با صابون و آب برای حداقل 20 ثانی (یا استفاده از ضدعفونی کننده دست ک حاوی حداقل 60 درصد الکل باشد) می تواند در پیشگیری از کووید-19 مؤثر باشد.



## چطور متوجه شوم سرما خورده ام یا آنفلوانزا یا کووید-19 دارم؟

آزمایشاتی برای تشخیص آنفلوانزا 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 شده:

ویروس کرونا (کووید-19)	FLU	سرماخوردگی	SYMPTOMS
ممکن است 2 تا 14 روز بعد از مواجه بروز کند	ب سرعت و یکبار آغاز می شود	در زمان بتدریج آغاز می شود	نحو آغاز کار
گای	رایج	نادر	سردرد
رایج	رایج، 3-4 روز طول می کشد	نادر	تب
رایج	رایج، اغلب شدید	گای	بدن درد و درد
رایج	رایج	نادر	لرز
رایج	رایج، ممکن است 2-3 فت طول بکشد	گای	خشکی/ضعف
گای	گای	رایج	آبریزش بینی/گرفتگی بینی
نادر	گای	رایج	عطس
رایج	گای	رایج	گلودرد
رایج، ممکن است شدید باشد	رایج، ممکن است شدید باشد	رایج - خفیف تا متوسط، سرف ای با صدای بلند	ناراحتی سین /سرف
رایج	گای	گای	تنگی نفس/مشکل تنفسی
رایج	نادر	نادر	بتازگی از دست دادن حس چشایی/بویایی
گای	گای (بیشتر در کودکان رایج است تا بزرگسالان)	نادر	اس ال/استفراغ
سین پ لو، سکت، حمل قلب، ازکارافتادن عضو، ممکن است مرگبار باشد	برونشیت، سین پ لو، ممکن است مرگبار باشد	احتقان سینوسی، گوش درد	عوارض
گای	نادر	نادر	دارای عفونت بدون علائم

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>

اگر پزشکی ندارید، با شماره 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355) تماس بگیرید.

## دربار ویروس کرونا (کووید-19) پرسشی دارید؟

با خط ویژ ویروس کرونای ادار ب داشت تگزاس تماس بگیرید واز ساعت 7 صبح تا 7 عصر با پرستاری صحبت کنید. دوشنب تا جمع.

خط ویژ مشتریان کووید-19: 682-236-7601

