این آنفلوانزا

با همیشه فرق می کند

آنچه اشخاص و خانواده ها باید در مورد

آنفلوانزای همه گیر بدانند.

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

www.lapublichealth.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

آنفلوانزای همه گیر ویروس جدید آنفلوانزا در سطح جهانی است که در مقابل آن ایمنی (محافظت) زیادی وجود ندارد یا اصلا وجود ندارد. از آن جا که کارشناسان بهداشت نگران احتمال وقوع آنفلوانزای همه گیر هستند، اداره بهداشت لس آنجلس می خواهد به شما اطلاعات بیشتری درباره آنفلوانزای همه گیر ارائه کند و این که چطور بهتر می توانید آماده حفظ خود از ابتلا به آن شوید.

کسی نمی تواند پیش بینی کند آنفلوانزای همه گیر بعدی چه زمانی و با چه شدتی اتفاق خواهد افتاد. چیزی که می دانیم این است که در قرن گذشته، سه بار (سال های 1918، 1957، 1968)شایع شده است. آنفلوانزای همه گیر با پیدایش نوع جدیدی از ویروس آنفلوانزا اتفاق می افتد. این بیماری به آسانی از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود و باعث بیماری شدیدی می شود که می تواند تمام کشور و تمام دنیا را در مدت کوتاهی آلوده کند. آنفلوانزای همه گیر ممکن است به صورت امواجی بیاید که هر کدام شش تا هشت هفته به طول می انجامند.

اگر آنفلوانزای همه گیر بعدی آمریکا شدید باشد، زندگی عادی ما دچار اختلال خواهد شد. شرکت ها و مدارس ممکن است تعطیل شوند. وسایل نقلیه عمومی محدود شده و پروازها لغو شوند. کارمندان شاید نتوانند سر کار بروند و شرکت ها و خدمات عمومی ممکن است تعطیل شوند یا ساعت ها ی محدودی کار کنند.

آماده باشید.

همچنین مهم است که **هم اکنون** برای حفاظت خودتان و عزیزانتان برنامه ای داشته باشید. برخی از اقدامات همچنین به شما در آماده شدن در مقابل مواقع اضطراری دیگر کمک می کنند و شما را در مقابل آنفلوانزاهای فصلی و سرما خوردگی هم حفظ می کنند.

این بروشور به شما و خانواده تان کمک می کند:

- درباره آنفلوانزای همه گیر مطالبی بیاموزید.
- مشکلاتی که خانواده تان ممکن است با آن ها روبرو شود و در شرایط همه گیری شدید روال عادی کار و مدرسه و فعالیت های اجتماعی تان را به هم بزند، بشناسید.
- اقداماتی معمولی انجام دهید که از پخش میکروب جلوگیری می کند و نکات بهداشتی را رعایت کنید.

برای اطلاعات بیشتر به این منابع رجوع کنید:

www.lapublichealth.org	اداره خدمات بهداشتی کاونتی لوس آنجلس
www.dhs.ca.gov	اداره خدمات بهداشتی کالیفرنیا
www.cdc.gov	مراکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا (CDC)
www.pandemicflu.gov	اداره خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا
www.who.org	سازمان بهداشت جهانی
www.redcross.org	صلیب سرخ آمریکا

Trust for America's Health
WWW.HEALTHYAMERICANS.ORG

با تشکر از دفتر ائتلاف بهداشت آمریکا برای گردآوری این بروشور.

							عضو خانواده
							گروه خون
							آلرژی ها
							شرایط حال و گذشته پزشکی
							داروهای فعلی و در آن ه

به سایر مسائل بهداشتی که ممکن است در شرایط وقوع آنفلوانزای همه گیر یا سایر شرایط اضطراری رخ دهند فکر کنید. مثلا اگر در محله تان کلینیک واکسیناسیون گذاشتند، سابقه پزشکی گذشته و حال خود را به هنگام مراجعه آماده داشته باشید، مخصوصا اگر آلرژی (حساسیت) یا مشکل سلامتی جدی دارید.

• اطلاعات گروه خونی، آلرژی ها، داروهایی که مصرف می کنید و میزان مصرف آن ها و مسائل حال و گذشته هر کدام از اعضای خانواده را نگه دارید. زیرا در سایر مواقع اضطراری غیر از همه گیری ها هم به آمادگی تان کمک می کند. می توانید از این جدول استفاده کنید.

برنامه ای برای شرایط اضطراری بهداشتی خانواده تنظیم کنید. این جدول را کامل کنید و روی یخچال تان یا بورد یا محل قابل دید دیگری بزنید. یک کپی از آن بگیرید و آن را در محل امنی نگه دارید و به تمام کسانی که لازم است جای آن را بدانند بگوئید.

فهرست تماس	نام/شماره تلفن
طرف تماس در موارد اضطراری شخصی در منطقه	
خارج شهر طرف تماس موارد اضطراری	
بیمارستان نزدیک: محل کار مدرسه خانه	
دکتر(های) خانواده	
داروخانه	
تماس با صاحب کار واطلاعات مواقع اضطراری	
تماس با مدرسه واطلاعات مواقع اضطراری	
سازمان مذهبی/ عقیدتی	
دامپزشک	
اداره بهداشت عمومی محلی	

نقش اداره بهداشت عمومی کاونتی لس آنجلس

در جریان همه گیری مسائل عوض می شوند. بنابراین اداره بهداشت موظف است دستورات (دستورالعمل های) حفظ بهداشت عمومی را در طول همه گیری ابلاغ کند. دریافت آخرین اطلاعات و پیشنهادات در مورد نحوه اجتناب از بیماری از اهمیت به سزایی برخوردار است.

برای اطلاعات بیشتر با اداره بهداشت کاونتی لس آنجلس با شماره (800) 427-8700 تماس حاصل نمائید و یا از وب سایت www.lapublichealth.org دیدن نمائید.

اقداماتی که شما و خانواده تان می توانید برای آمادگی اکنون انجام دهید

- آماده تغییر در برنامه های معمول روزمره باشید وبرنامه های جایگزین طرح ریزی کنید.
- مدارس ممکن است تعطیل شوند. روش های دیگر مراقبت از کودکان را برنامه ریزی کنید.
- از آن جا که کار کردن ممکن است مشکل یا غیر ممکن باشد، با صاحب کارتان در مورد امکان کار از منزل صحبت کنید.
- ممکن است وسایل نقلیه عمومی کار نکنند. بنابراین امکان استفاده از یک خودرو برای رفتن به کار و مدرسه و سوپرمارکت را بررسی کنید.
- دیگر خدمات عمومی و اجتماعی نیز ممکن است متوقف شوند. خدماتی که بیمارستان ها و درمانگاه ها، بانک ها، مغازه ها، رستوران ها، ادارات دولتی و پستخانه ها ارائه می کنند نیز از این دسته اند. فکر کنید شما و خانواده تان در صورت قطع این خدمات چه باید بکنید.
- با قوانین مرخصی به علت بیماری و خانواده و مرخصی های استعلاجی آشنا شوید.
- واکسن فصلی آنفلوانزا را بزنید. حتی کسانی که در معرض خطر ابتلا نیستند باید در صورت امکان واکسن آنفلوانزا را بزنند. کسانی که شرایط پزشکی خاصی دارند و تمام کسانی که 65 ساله و بالاتر هستند باید واکسن پنوموکوکی را یکبار بزنند.
- اگر بیمار شدید، به مدرسه و محل کار و مکان های عمومی نروید.
- برنامه ریزی کنید که اگر تمام بزرگسالان خانواده بیمار شدند چه کسی از کودکان و افراد نیازمند مراقبت نگهداری کند. آیا فامیل یا همسایه می توانند کمک کنند؟ این برنامه ریزی ها را الان انجام دهید و با تمام کسانی که لازم است بدانند صحبت کنید.

■ برای خود و خانواده تان به اندازه دو هفته دارو و لوازم بهداشتی در خانه نگهداری کنید. مثال های لوازم بهداشتی عبارتند از:

- o شوینده های الکل دار بی نیاز به آب و صابون
- o دارو های تب بر مانند استامینوفن (تایلنول) یا ایبوپروفن
- o شربت سینه
- o دما سنج
- o مایعات الکترولیت دار مانند پدیالیت، گتوراید، یا سایر محلول های او آر اس (محلول خوراکی برای جبران آب از دست رفته بدن)

محلول های او آر اس برای کسانی که مبتلا به اسهال و استفراغ و تب هستند مورد استفاده قرار می گیرند. این محلول ها حاوی آب و نمک در اندازه های خاصی هستند که هم مایعات و هم الکترولیت های بدن را تامین می کنند. محلول های او آر اس در بیشتر داروخانه ها موجودند. دادن مایعات در مراحل اول بیماری حائز اهمیت است و نباید صبر کرد تا شرایط اضطراری پیش آید.

■ داروهای نسخه دار: اگر شما یا عضوی از خانواده تان به طور مرتب داروهای نسخه دار مصرف می کنید، با دکتر و بیمه تان صحبت کنید تا برای چند هفته به شما دارو بدهند

■ برای کمبود مواد غذایی، آب، و وسایل ضروری خانه آماده باشید و مواد غذایی خراب نشدنی مانند کنسرو و سیریال (کورن فلکس) خشک ، آب، رادیوی قابل حمل، باتری، چراغ قوه، کیسه زباله و درباز کن های دستی در خانه نگه دارید.

■ برای جلوگیری از پخش آنفلوانزا این موارد را رعایت کنید و به کودکان تان هم بیاموزید.

- دستان خود را برای حفاظت خودتان و دیگران در برابر میکروب ها مرتب بشوئید. در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، از ضد عفونی کننده های یک بار مصرف یا ژل مانند الکل دار استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی یا دهانتان خودداری کنید. میکروب ها اغلب از راه تماس با اشیاء آلوده و سپس دست زدن به چشم و بینی و دهان وارد بدن می شوند.
- به هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی تان را بگیرید. اگر دستمال ندارید، در آستین تان عطسه و سرفه کنید نه در دست تان. سعی کنید اطرافیان تان بیمار نشوند.
- از تماس نزدیک با بیماران خودداری کنید. اگر بیمار هستید، از دیگران فاصله بگیرید تا بیمار نشوند.
- اگر بیمار شدید یا علائم آنفلوانزا را دارید در خانه بمانید. استراحت کنید و به دکتر مراجعه کنید.

■ دیگر موارد بهداشتی را رعایت کنید

- سالم بمانید: خوب بخوابید، هر روز ورزش کنید، استرس نداشته باشید، مایعات فراوان بنوشید و در حد تعادل غذا بخورید.
- سیگار نکشید، زیرا ریسک عواقب خطرناک را در صورتی که آنفلوانزا بگیرید بالا می برد.

■ با خانواده تان و عزیزانتان درباره اهمیت مسائل بهداشتی صحبت کنید.

- در مورد این که عزیزانتان در صورت بیماری کجا و چگونه باید تحت مراقبت قرار گیرند و برای مراقبت از آن ها در خانه چه چیز هایی لازم است صحبت کنید.

لیست کامل تربرنامه ریزی آمادگی برای اشخاص و خانواده ها توسط اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا تهیه شده است و در این وب سایت در دسترس است: www.pandemicflu.gov

تفاوت های کلیدی بین آنفلوانزای فصلی و آنفلوانزای همه گیر

آنفلوانزای فصلی	آنفلوانزای همه گیر
هر ساله درماه های زمستان شایع می شود.	در قرن گذشته، سه بار (سال های 1918، 1957، 1968) شایع شده است و در هر فصلی ممکن است اتفاق بیافتد. گاهی ممکن است به صورت "امواج" آنفلوانزا به فواصل چند ماهه روی دهد.
حدود 5-20 درصد از جمعیت آمریکا را تحت تاثیر قرار می دهد.	کارشناسان تخمین می زنند 25-50 درصد جمعیت، بسته به قدرت رشته ویروس مبتلا می شوند.
بیشتر مردم ظرف یکی دو هفته خوب می شوند.	معمولا بیماری سختی است و بنابراین خطر مرگ بالایی دارد.
خطر مرگ محدود به گروه های "در معرض خطر" مانند سالخوردگان (65 ساله و بالاتر)؛ خردسالان (کودکان بین 23-6 ماهه) و کسانی که ناراحتی هایی مانند ناراحتی تنفسی، دیابت، سرطان، کلیه و قلبی دارند؛ و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند است.	نه تنها گروه های "در معرض خطر" بلکه تمام گروه های سنی ممکن است در معرض خطر ابتلا باشند. با توجه به سابقه واگیریهای گذشته، بزرگسالانی که از سلامت کامل برخوردار نیستند نسبتا در معرض خطر بیشتری هستند. برای مثال، بزرگسالان زیر 35 سال (بخش اصلی نیروی کار آمریکا) در همه گیری سال 1918 به طور ناهمسانی دچار بیماری شده بودند.
واکسیناسیون موثر است چون میزان قدرت رشته ویروس شایع هر زمستان را می توان به خوبی پیش بینی کرد.	واکسن ضد همه گیری را شاید نتوان در ابتدای همه گیری تهیه کرد. قدرت رشته های جدید ویروس ها را باید اندازه گیری کرد و تولید واکسن موثر ممکن است شش ماه طول بکشد.
داروهای ضد ویروس به طور کلی در دسترس افرادی قرار داده می شود که در معرض ابتلا به بیماری های جدی هستند.	داروهای ضد ویروس ممکن است به تعداد محدودی تولید شوند و تاثیر آن ها فقط در طول همه گیری مشخص می شود.