

## SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

# اطلاعات مهم درباره آنفلوآنزا خوکی

این جزوه حاوی اطلاعات مهمی است در یاری شما و  
خانواده اتان این جزوه را حفظ کنید

## مراجع مفید

برای شنیدن آخرین اطلاعات درباره آنفلوآنزای

خوکی به شماره **0800 1 513 513**

تلفن کنید

**انگلستان:**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

**اسکاتلند:**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

**ولز:**

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

**ایرلند شمالی:**

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

اگر قصد دارید به خارج سفر کنید، سایت

اینترنتی توصیه‌های مسافرتی وزارت خارجه را

برای کسب آخرین اطلاعات به نشانی :

[www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) ببینید و یا با تلفن

شماره : 0845 850 2829 تماس بگیرید.

اطلاعات ضروری درباره سفر، مدارس، کالج‌ها

و محل کسب و کار در سایت

[www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) درج میشود.

## این جزوه به چه منظوری است؟

دولت بریتانیا این جزوه را در ارائه اطلاعات درباره آنفلوآنزای خوکی تهیه کرده و حاوی اطلاعاتی بشرح زیر برای اطلاع شما است :

آنفلوآنزای خوکی چیست و چگونه اشاعه مییابد.

دولت به چه اقداماتی در مقابله با شیوع گسترده تر این آنفلوآنزا دست زده است.

در مصون داشتن خود و دیگران در برابر این بیماری چه اقداماتی میتوانید انجام دهید.

سایر اقداماتی که میتوانید در صورت گسترده تر شدن بیشتر آنفلوآنزای خوکی بدان ها مبادرت ورزید.

در صورتی که علائم آنفلوآنزا را در وجودتان احساس کنید، چکار کنید.

چگونه میتوانید نسبت به آخرین اطلاعات درباره آنفلوآنزای خوکی واقف شوید.

لطفاً این اطلاعات را حفظ کنید. در صورت گسترده شدن بیشتر آنفلوآنزای خوکی، ممکن است ضروری باشد این اطلاعات را مجدداً مرور کنید.

## آنفلوآنزای خوکی چیست و چه تفاوتی با آنفلوآنزای معمولی دارد؟

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری تنفسی و حاوی عوامل از ویروسی است که در خوک یافت میشود. شواهدی دایر بر شیوع این بیماری در خوکها در بریتانیا وجود ندارد و دانشمندان سرگرم تحقیق برای کشف مبدا این بیماری اند.

وجود آنفلوآنزای خوکی در شماری از کشورها و اشاعه آن از انسان به انسان تأیید شده و این وضعیتی است که از آن با عنوان شیوع همه گیر آنفلوآنزا یاد میشود.

آنفلوآنزای همه گیر با آنفلوآنزای معمولی متفاوت است، زیرا ویروس جدیدی است از آنفلوآنزا که در انسان ظاهر و به سرعت در سراسر جهان پخش و به سایر افراد منتقل میشود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) بدقت و از نزدیک موارد ابتلا به آنفلوآنزای خوکی را در سطح جهان زیر نظر دارد تا دریابد این ویروس تا چه حد بصورت همه گیر در می آید.

از آن جا که آنفلوآنزای خوکی حاوی ویروس جدیدی است، هیچکس در برابر آن مصونیت نداشته و همگان در معرض خطر ابتلا بدان قرار دارند. از جمله همه افراد بالغ، و نیز سالخورده، نوجوان و افرادی که بنحوی در حال حاضر بیماراند.

## آنفلوآنزای خوکی چگونه اشاعه مییابد؟

ویروسهای آنفلوآنزا از ذرات بسیار کوچکی ترکیب میشوند و از طریق دماغ و دهان و هنگامی که افراد مبتلی بدان سرفه و یا عطسه میکنند پخش و در هوا پراکنده میشوند.

وقتی بدون پوشاندن دماغ و دهان، سرفه و عطسه میکنید، ذرات ویروس به هوا پخش میشوند و بدین نحو دیگران در معرض تنفس و فرو بردن این ذرات ویروسی قرار میگیرند.

اگر با گرفتن دست جلوی دهان و دماغ سرفه و عطسه کنید، ذرات ویروس به آسانی از طریق دستها به هر سطح و چیزی که با آنها تماس گیرید سرایت و برای مدتها زنده باقی میمانند. سطوحی مثل دستگیره درها، صفحه کلید کامپیوتر، تلفنهای معمولی و همراه و دوریاب کنترلی تلویزیون، از جمله وسائلی بشمار می آیند که میتوانند حاوی و ناقل ویروسهای آنفلوآنزا باشند.

چنانچه دیگران به چنین وسایل آلوده‌ای دست بزنند و سپس به صورت خود دست بکشند، میکروبها میتوانند وارد سیستم بدنی و ابتلا به بیماری آنفلوآنزا شوند. بدین نحو است که کلیه ویروسهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا، از جمله آنفلوآنزای خوکی، از انسان به انسان دیگر منتقل میشوند.



## دولت بریتانیا به چه اقداماتی برای آمادگی دست زده است؟

دولت بریتانیا سالیانی است که برای مقابله با آنفلوآنزای همه گیر برنامه ریزی کرده و طرح بریتانیا را سازمان بهداشت جهانی یکی از بهترین طرحها شناخته است.

در شرایطی که وضعیت کنونی جدی بشمار میرود، دلیل خوبی وجود دارد که مطمئن باشیم میتوانیم با آنفلوآنزای خوکی و همه گیر مقابله کنیم. این آمادگی به یمن مطالعات دانشمندانی است که موارد سابق شیوع بیماری های همه گیر را بررسی کرده اند و امروزه ما بیش از پیش نسبت به مداوا و نحوه جلوگیری از پخش ویروس بیماریها آگاهی داریم.

ما از انباری از داروهای ضد ویروس (از جمله "Tamiflu®" و "Relenza®") - برای مداوای 33 میلیون تن (نیمی از جمعیت بریتانیا) برخورداریم و در برنامه دولت بریتانیا قرار دارد که بر حجم این داروها بیافزائیم.



البته داروهای ضد ویروسی علاج بخش نیستند، ولی در صورت مصرف ظرف 48 ساعت بعد از ظهور علائم بیماری، افراد مبتلی را بشرح زیر یاری می دهند:

تخفیف برخی از عوارض بیماری.

تقلیل زمان بیماری بمدت تقریباً یک روز.

تخفیف امکان بالقوه ابتلا به سایر عوارض، مثل ذات‌الریه.

## آیا میتوانم خود را واکسینه کنم؟

در این مرحله خیر. این نوع آنفلوآنزا همانند آنفلوآنزای فصلی نیست: آنفلوآنزای خوکی ویروسی جدید است. واکسن آن را زمانی می توان تولید کرد که قدرت مشخصه ویروس تعیین شود و بعد از مشخص شدن آن، تکوین و تولید واکسن مربوطه چندین ماه بطول می انجامد.

دولت بریتانیا با سازندگان واکسن قراردادی دارد که به محض تولید واکسن، به میزان هنگفتی از آن را در انبار داشته باشد.

## برای مصون داشتن خود و دیگران در مقابله با آنفلوآنزا چکار میتوانم انجام دهم

مهمترین اقدامی که می‌توانید در مصون داشتن خود بکار بندید، رعایت موارد بهداشتی است. این چنین اقداماتی سرعت اشاعه ویروس را کاهش میدهد و تنها اقدام موثری است که میتواند شما و اطرافیان شما را از ابتلا به بیماری مصون دارد.

بخصوص مهم و ضروری است وقتی که سرفه و عطسه میکنید، موازین دقیق بهداشتی زیر را در جلوگیری از اشاعه میکرب رعایت کنید:

دستمالهای کاغذی را همواره همراه داشته باشید.

هنگام سرفه و عطسه، از دستمال کاغذی تمیز برای پوشانیدن دماغ و دهان خود استفاده کنید.

پس از یکبار استفاده از دستمال کاغذی آنرا به زباله اندازید.

دست های خود را مرتباً با صابون و آب گرم و یا ژل ضدعفونی بشوئید.

راه ساده‌ای برای بخاطر سپردن و رعایت این موازین بهداشتی وجود دارد:

**میکرب را بگیرد، درزباله اندازید،  
آن را بکشید.**

## آیا به ماسک صورت نیاز داریم؟

در اخبار ممکن است دیده باشید که در سایر کشورها بین مردم ماسک صورت توزیع میکنند. شواهد علمی فعلی نشان میدهد که ماسک صورت، انسان را در برابر ابتلا به ویروس مصون نمی‌دارد.



بهترین روش در مصون داشتن خویش و جلوگیری از پخش و اشاعه ویروس آنفلوآنزا، استفاده و به زبانه انداختن دستمال کاغذی و شستشوی دست‌ها بنحوی است که در صفحه پیشین توضیح داده شده است. به خاطر داشته باشید که میکرب را بگیرید، درزبانه اندازید، آن را بکشید.

## چه کارهای دیگری است که میتوانم انجام دهم؟

در آمادگی در برابر احتمال اشاعه بیشتر آنفلوآنزای خونی، اقدامات مفید دیگری نیز وجود دارد که میتوانید بدانها مبادرت ورزید:

شبکه ای از ”دوستان مبارزه با آنفلوآنزا“ برپا کنید.

دوستان مبارزه با آنفلوآنزا عبارتند از همسایگان، دوستان و اقوامی که میتوانند در صورت ابتلا به بیماری به شما کمک کنند. چنین دوستانی میتوانند دارو، مواد غذایی و سایر مایحتاج شما را تامین کنند، بنحوی که مجبور نباشید در صورت بیمار بودن از منزل خارج شوید.

نسبت به آخرین اطلاعات درباره آنفلوآنزا خوکی واقف باشید و توصیه‌ها و دستورالعمل‌های بهداشت عمومی را بکار بندید.

آنفلوآنزای خوکی اگر اشاعه و گسترده شود باید مطلع باشید چه اقدامات دیگری باید انجام دهید تا خود و افراد خانواده‌تان را از خطر ابتلا به این بیماری مصون نگهدارید. از آنجا که وضعیت دائماً متغییر است، باید با تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو، مرور اینترنت و خواندن اطلاعیه‌های پزشکی در مطبوعات، نسبت به آخرین اطلاعات واقف باشید.

در صفحه پشت روی جلد این جزوه، نشانی سایت اینترنتی و شماره تلفن هائی که می‌توانید آخرین اطلاعات را درباره آنفلوآنزای خوکی کسب کنید درج شده است.

در صورت اینکه تازه از مکزیک یا کشوری که موارد آنفلوآنزای خوکی در آن مشاهده شده بازگشته باشم و احساس کنم احتمالاً به این بیماری مبتلی شده‌ام چکار کنم؟

در خانه بمانید.

در صورت دسترسی به اینترنت، سایت [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) را مرور و بروز علائم بیماری در وجودتان را بسنجید.

با تماس با شماره 0800 1 513 513 ، خط تلفنی اطلاعات آنفلوآنزا خوکی، به آخرین توصیه‌های پزشکی گوش کنید.

بعد از اقدامات فوق، چنانچه هنوز نگرانید، تلفنی با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. یا می توانید در انگلستان با خط سرویس بهداشت ملی و شماره 0845 4647 در اسکاتلند با خط تلفنی 24 ساعته سرویس بهداشت ملی و شماره 08454 24 24 24، در ولز، با خط تلفنی سرویس بهداشت ملی و شماره 0845 4647 و در ایرلند شمالی با شماره 0800 0514 142 تماس بگیرید. این مراجع در مورد عوارضی که دارید و اقدامات بعدی که باید بدانها مبادرت ورزید، راهنمایی اتان می کنند.

مگر اینکه از شما خواسته شده باشد و یا شدیداً بیمار شده باشید، از رفتن به مطب پزشک عمومی و یا دوایر سوانح و اورژانس بیمارستانها خودداری کنید، زیرا با این اقدام میتوانید بیماری را بدیگران منتقل کنید. از دوستی بخواهید بجای شما بیرون برود.

## علائم و نشانه‌های بیماری از چه قرار است؟

برخی از علائم عبارتند از تب ناگهانی، سرفه یا تنگی نفس. سایر علائم و نشانه‌ها میتواند سردرد، گلودرد، خستگی، خارش ماهیچه‌ها، لرز، عطسه، روانی دماغ و از دست رفتن اشتها باشد.

برای ما مهم است تا مطمئن باشیم نسبت به آخرین توصیه‌ها واقف‌اید. این از جمله شامل اطلاعات درباره نحوه دسترسی به داروهای ضد ویروسی، در صورت گسترش بیشتر آنفلوآنزا خوک در بریتانیا است. خط اطلاعات تلفنی آنفلوآنزای خوک 0800 1 513 513 پیوسته به روز در می‌آید.