



ما این گونه از خود  
محافظت می کنیم.

## محافظت در برابر آنفلوانزا: قوانین بهداشتی و رفتاری

این قوانین بهداشتی  
و رفتاری همچنین  
در برابر ویروس های دیگر  
نیز محافظت می کنند.

### واکسینه کردن در برابر آنفلوانزا.

موثرترین و سادهترین راه برای محافظت از خود در برابر آنفلوانزا، انجام واکسیناسیون سالانه در پاییز است. به خصوص در صورت افزایش خطر ابتلا به عوارض ناشی از آنفلوانزا، واکسیناسیون توصیه می شود. یا اگر به طور خصوصی یا به واسطه شغل با افراد با خطر بالای عوارض تماس مستقیم دارید.



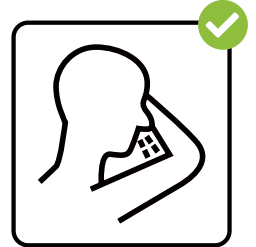
### دستان خود را کاملاً بشویید.

دستان خود را به طور منظم و کامل با آب و صابون بشویید. به عنوان مثال، هنگامی که به خانه می آید، بعد از گرفتن و خالی کردن ترشحات بینی، عطسه یا سرفه و قبل از خوردن یا تهیه غذا.



### در یک دستمال یا کج بازوی خود سرفه و عطسه کنید.

هنگام سرفه و عطسه یک دستمال را روی دهان و بینی خود بگیرید. پس از استفاده، دستمال کاغذی را در سطل آشغال بیاندازید. سپس دستان خود را با آب و صابون بشویید. اگر دستمال ندارید، به حالت کج بازو سرفه و عطسه کنید.



### فاصله خود را حفظ کنید یا ماسک بزنید.

به عنوان بخشی از اقدامات پیشگیرانه علیه کووید-۱۹، استفاده از ماسک در شرایط خاص در حال حاضر توصیه می شود. به عنوان مثال در زندگی روزمره، زمانی که فاصله ۱/۵ متری با افراد دیگر قابل حفظ نیست و هیچ گونه محافظت جسمی وجود ندارد. همچنین توصیه های مربوط به محافظت در برابر کووید-۱۹ می تواند به کاهش خطر انتقال آنفلوانزا و سایر عوامل بیماریزا کمک کند.



### در صورت بروز علائم در خانه بمانید.

اگر علائم آنفلوانزا (مانند لرز، تب، ضعف، گلودرد، سرفه، درد عضلات و مفاصل) را مشاهده کردید، در خانه بمانید یا اسرع وقت از محل کار، مدرسه و غیره به خانه بروید.

علائم شما ممکن است مربوط به بیماری کووید-۱۹ باشد. بررسی ویروس کرونا را در [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) انجام دهید و یا با پزشک تماس بگیرید تا در مورد روند صحبت کند. تست ویروس کرونا را در صورت توصیه بررسی ویروس کرونا و یا توسط پزشک، در اسرع وقت را انجام دهید.



محافظت  
در برابر  
آنفلوانزا



## ما این گونه از خود محافظت می کنیم.

# محافظت در برابر آنفلوآنزا: جزوه برای افراد مبتلا به بیماری مزمن و افراد ۶۵ سال به بالا

از آنفلوآنزا و عوارض آن جلوگیری کنید – واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنید

### واکسناسیون آنفلوآنزا برای کدام بیماری های مزمن مناسب است؟

- علاوه بر افراد ۶۵ سال به بالا، واکسناسیون آنفلوآنزا به ویژه برای کودکان شش ماه به بالا، بزرگسالان و بزرگسالان مبتلا به بیماری های مزمن زیر توصیه می شود:
- بیماری های مزمن اندام های تنفسی (از جمله آسم و بیماری انسدادی مزمن ریوی [COPD])
  - بیماری های قلبی یا گردش خون
  - بیماری کبد یا کلیه
  - بیماری های متابولیکی مانند دیابت
  - بیماری های عصبی مزمن مانند پارکینسون
  - نقایص ایمنی مادرزادی یا اکتسابی
  - عفونت HIV

### چه چیزی در مورد بیماری سرطان صدق می کند؟

آنفلوآنزا می تواند به ویژه برای افراد مبتلا به سرطان خطرناک باشد. در بسیاری از موارد، واکسناسیون می تواند از آنفلوآنزا جلوگیری کرده و آن را ضعیف کند. بهتر است به افراد مبتلا درباره اینکه آیا واکسناسیون جزو گزینه ها هست یا خیر و یا دلایل پزشکی علیه آن وجود دارد، توسط پزشک توضیحاتی داده شود.

### آیا بیماری مزمنی دارید؟ و/یا شما سن ۶۵ سال یا بیشتر دارید؟

اگر چنین است، توصیه می کنیم واکسناسیون آنفلوآنزای فصلی را انجام دهید، زیرا در معرض خطر بیشتری از عارضه آنفلوآنزا قرار دارید. برای محافظت از شما، ما همچنین واکسناسیون را به اطرافیان، یعنی نزدیکان و افراد در تماس نزدیک شما توصیه می کنیم.

آنفلوآنزا همیشه بی خطر نیست. برعکس. گاهی اوقات منجر به عوارض جدی می شود. این می تواند به دلیل خود ویروس آنفلوآنزا یا عفونت باکتریایی باشد.

عوارض شایع مربوط به آنفلوآنزا عبارتند از: التهاب دستگاه تنفسی فوقانی، عفونت گوش میانی، ذات الریه.

سایر عوارض کمتر شایع هستند: پلوریت، میوکاردیت (ورم عضله قلب)، اختلالات سیستم عصبی، از جمله انسفالیت (ورم مغز).

در افراد مبتلا به یک بیماری مزمن، آنفلوآنزا می تواند علائم بیماری زمینه ای را بدتر کند.

واکسناسیون بهترین محافظت را در برابر آنفلوآنزا ایجاد می کند. این باید سالانه تجدید شود زیرا ویروس های آنفلوآنزا به طور مداوم در حال تغییر هستند و بنابراین واکسن باید سال به سال تنظیم شود.

# محافظت در برابر آنفلوآنزا





## ما این گونه از خود محافظت می کنیم.

# محافظت در برابر آنفلوآنزا: بروشور مربوط به خویشاوندان و اشخاص در تماس نزدیک با افراد با بالاترین خطر ابتلا به عوارض آنفلوآنزا

واکسیناسیون شما از عزیزانتان نیز محافظت می کند

تزریق آنفلوآنزا چه زمانی موثر و منطقی است؟

"خویشاوندان و افراد در تماس نزدیک" چه کسانی هستند؟

"خویشاوندان و افراد در تماس نزدیک" کسانی هستند که با افرادی با ریسک بالای ابتلا به عوارض آنفلوآنزا زندگی می کنند و یا کار می کنند و یا با آنها تماس منظم دارند.

کلیه متخصصان پزشکی و پرستاری، کلیه افراد شاغل در زمینه پیرایشگری و کارمندان مهد کودک، مراکز مراقبت روزانه و سالمندان و خانه های سالمندان شامل این افراد می باشند. کودکان شش ماه به بالا و نوجوانان نیز در صورت تماس منظم با افراد با خطر بالای ابتلا به عوارض آنفلوآنزا (به عنوان مثال والدین، خواهر و برادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ) شامل این افراد می شوند.

تماس های اتفاقی در زندگی روزمره (در حمل و نقل عمومی، هنگام خرید و غیره) "تماس نزدیک" محسوب نمی شود. با این وجود، افرادی که می خواهند خطر ابتلا به آنفلوآنزا را به دلایل خصوصی و یا به واسطه شغل کاهش دهند، می توانند واکسیناسیون را نیز در نظر بگیرند.

### یک نشانه قوی وحدت

افرادی با خطر بالای ابتلا به عوارض فقط می توانند از خود در برابر عفونت آنفلوآنزا تا حدی محافظت کنند - به عنوان مثال به دلیل اینکه سیستم ایمنی بدن آنها به واکسیناسیون به خوبی پاسخ نمی دهد. کسانی که واکسینه می شوند نه تنها از خودشان محافظت می کنند، بلکه از بستگان و هموعانشان نیز محافظت می کنند.

اگر شما، به عنوان عضوی از خانواده یا افراد نزدیک به آنها، خود را در برابر آنفلوآنزا واکسینه کنید، به طور غیر مستقیم از افراد اطراف خود، که ریسک بالای ابتلا به عوارض آنفلوآنزا را دارند، نیز محافظت می کنید.

واکسیناسیون آنفلوآنزا برای همه افرادی توصیه می شود که به واسطه یا به صورت خصوصی در تماس مستقیم منظمی با افراد با ریسک بالای ابتلا به عوارض آنفلوآنزا قرار دارند.

افراد در معرض ریسک بالای ابتلا به عوارض آنفلوآنزا:

- افراد ۶۵ سال به بالا
- زنان باردار و زنانی که در چهار هفته گذشته زایمان کرده اند
- نوزادان نارس (در دو زمستان اول پس از تولد)
- نوزادان زیر شش ماه
- افراد مبتلا به هر یک از بیماری های مزمن زیر:
  - بیماری های مزمن دستگاه تنفسی (از جمله آسم و بیماری انسدادی مزمن ریوی [COPD])
  - بیماری های قلبی یا گردش خون
  - بیماری کبد یا کلیه
  - بیماری های متابولیکی مانند دیابت
  - بیماری های عصبی مزمن مانند م. پارکینسون
  - نقایص ایمنی مادرزادی یا اکتسابی
  - عفونت HIV
  - سرطان
- بیماران در خانه های سالمندان و بازنشستگان و مراکز مربوط به افراد مبتلا به بیماری های مزمن

محافظت  
در برابر  
آنفلوآنزا





## ما این گونه از خود محافظت می کنیم.

# محافظت در برابر آنفلوآنزا: بروشوری برای زنان باردار

هر آنچه در مورد محافظت در برابر آنفلوآنزا در دوران بارداری باید بدانید

### آنفلوآنزا در دوران بارداری چقدر خطرناک است؟

در مقایسه با زنان غیرباردار، زنان باردار در هنگام ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر عوارضی مانند ذات الریه دارند. این امر به ویژه در نیمه دوم بارداری بیشتر صدق می‌کند. بیماری آنفلوآنزای مادر منجر به افزایش عوارض بارداری و زایمان، تولد زودرس و تاخیر رشد در کودک می‌شود. نوزادان همچنین در طی شش ماه اول زندگی به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزای سخت قرار دارند.

### چگونه و چه زمانی از خود محافظت کنم؟

اداره بهداشت عمومی فدرال (BAG) واکسیناسیون آنفلوآنزا را برای همه زنان باردار و همه زنانی که در چهار هفته گذشته زایمان کرده اند، توصیه می‌کند. زمان انجام واکسیناسیون آنفلوآنزا از اواسط ماه اکتبر تا شروع موج آنفلوآنزا ادامه دارد. ایپیدی آنفلوآنزا در سوئیس معمولاً نه قبل از پایان دسامبر، بلکه غالباً در ژانویه آغاز می‌شود.

### چرا باید واکسن بزنم؟

### آیا می‌توانم از این طریق از فرزندم محافظت کنم؟

واکسیناسیون از آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن، که به ویژه در دوران بارداری بیشتر است، جلوگیری می‌کند. واکسیناسیون آنفلوآنزا خانم باردار فقط محافظت از خود را افزایش نمی‌دهد: آنتی بادی‌های مادر همچنین می‌توانند نوزاد را تا چند هفته پس از تولد در برابر آنفلوآنزا محافظت کنند. نوزادانی که از مادری که در دوران بارداری واکسینه شده اند، متولد می‌شوند، کمتر بیمار می‌شوند و به ندرت در ماه‌های اول زندگی مجبور به بستری شدن در بیمارستان برای درمان بیماری آنفلوآنزا هستند. این امر به ویژه از آن جهت اهمیت دارد که نوزادان نمی‌توانند قبل از شش ماهگی واکسینه شوند و در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آنفلوآنزا قرار دارند.

### واکسیناسیون در دوران بارداری چقدر ایمن است؟

واکسیناسیون آنفلوآنزا در تمام دوران بارداری بی خطر است و هیچ تأثیر منفی بر کودک متولد نشده ندارد. واکسن‌های آنفلوآنزا که برای زنان باردار توصیه می‌شود غیرفعال هستند، به این معنی که هیچ ویروسی وجود ندارد که بتواند همانندسازی کند، بلکه فقط پروتئین‌های سطح هستند. هیچ اثر منفی در روند بارداری، رشد جنین، زمان یا روند تولد و شیردهی وجود ندارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) و انجمن زنان و زایمان سوئیس (SGGG) نیز واکسیناسیون آنفلوآنزا را برای همه زنان در دوران بارداری توصیه می‌کنند.

### کدام عوارض جانبی می‌تواند رخ دهد؟

بعد از تزریق آنفلوآنزا، ممکن است درد و قرمزی در محل تزریق وجود داشته باشد. به ندرت افزایش دما، درد عضلانی یا ناراحتی جزئی اتفاق می‌افتد. این عوارض معمولاً بی‌ضرر بوده و پس از چند روز رفع می‌شوند. در موارد بسیار نادر بثورات، ورم یا در صورت آلرژی، مشکلات تنفسی یا واکنش فوری آلرژیک (شوک آنافیلاکتیک) ممکن است رخ دهد.

با این حال، یک چیز مسلم است: خطر ایجاد عوارض جدی ناشی از آنفلوآنزا چندین برابر بیشتر از احتمال بروز عوارض جانبی جدی بعد از واکسیناسیون است. عوارض جانبی محتمل واکسن آنفلوآنزا که در بالا ذکر شد در زنان باردار مانند سایر افراد شایع است.

### چه کسی هزینه‌ها را متقبل می‌شود؟

هزینه‌های واکسیناسیون در صورتی که فرانشیز بیمه از قبل تمام شده باشد، تحت پوشش بیمه درمانی اجباری است.

محافظت  
در برابر  
آنفلوآنزا

