

زمستان 2021 تا 2022

آنفلوآنزا

واکسیناسیون

چه کسی باید آن را دریافت کند و چرا

این جزوه حاوی اطلاعاتی برای کودکان و زنان باردار است



Flu  mmunisation

Helping to protect people, every winter

آنفلوانزا چیست؟ آیا یک سرما خوردگی شدید نیست؟

آنفلوانزا هر ساله معمولاً در زمستان به وقوع می پیوندد، به همین دلیل است که آن گاهی آنفلوانزای فصلی نامیده می شود. این بیماری بسیار مسری با علائمی که به سرعت ظاهر می شود است.

سرماخوردگی بسیار جدی نیست و معمولاً به تدریج با گرفتگی یا آبریزش بینی و گلودرد شروع می شود. یک حمله بد آنفلوانزا می تواند بسیار بدتر از یک سرماخوردگی شدید باشد.

شایع ترین علائم آنفلوانزا تب، لرز، سردرد، و درد در مفاصل و ماهیچه ها و خستگی شدید هستند. افراد سالم معمولاً در عرض 2 تا 7 روز بهبود می یابند، اما برای برخی از افراد این بیماری می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان، معلولیت دائمی یا حتی مرگ شود.

این جزوه توضیح می دهد که چگونه می توانید در زمستان آینده از خود و فرزندان خود در برابر آنفلوانزا محافظت کنید و چرا افرادی که در معرض خطر بیشتر به دلیل ابتلا به آنفلوانزا هستند باید هر سال واکسیناسیون رایگان خود را انجام دهند بسیار مهم است.



چه چیزی باعث بروز آنفلوانزا می شود؟

آنفلوانزا ناشی از ویروس های آنفلوانزا است که نای و ریه ها را آلوده می کنند. و از آنجائی که این بیماری ناشی از ویروس است نه باکتری، آنتی بیوتیک ها آن را درمان نمی کنند. با این حال، در صورت بروز عوارض ناشی از ابتلا به آنفلوانزا، ممکن است به آنتی بیوتیک نیاز باشد.

چگونه مبتلا به آنفلوانزا می شوید؟

هنگامی که فرد مبتلا به این بیماری سرفه یا عطسه می کند، و ویروس آنفلوانزا در قطرات کوچک بزاق را در منطقه وسیعی پخش می کند. این قطرات ممکن است توسط افراد دیگر تنفس شوند یا می توانند با لمس سطوحی که قطرات روی آن فرود آمده اند وارد بدن شوند.

شما می توانید با پوشاندن دهان و بینی خود هنگام سرفه یا عطسه از گسترش ویروس جلوگیری کنید و باید دستان خود را به صورت مکرر بشویید یا از ژل های دست برای کاهش خطر ابتلا به ویروس استفاده کنید.

اما بهترین راه برای جلوگیری از ابتلاء و شیوع آنفلوانزا انجام واکسیناسیون قبل از شروع فصل آنفلوانزا است.

چگونه در مقابل آنفلوانزا محافظت شویم؟

آنفلوانزا قابل پیش بینی نیست. واکسن بهترین محافظت موجود را در برابر ویروسی که می تواند باعث بیماری شدید شود ارائه می دهد. ویروس هایی که به احتمال زیاد باعث ایجاد آنفلوانزا می شوند قبل از فصل آنفلوانزا شناسایی شده و سپس واکسن ها برای بیشترین تطابق با آنها تولید می شوند. واکسن ها در پاییز به طور ایده آل قبل از شروع گسترش آنفلوانزا ارائه می شوند.

آنفلوانزا چه آسیبی می تواند برساند؟

بعضی اوقات مردم فکر می کنند سرماخوردگی بد آنفلوانزا است، اما ابتلا به آنفلوانزا اغلب می تواند بسیار بدتر از سرماخوردگی باشد و ممکن است لازم باشد چند روز در رختخواب بمانید. برخی مردم در مقابل تاثیرات آنفلوانزا آسیب پذیرتر هستند. برای آنها، آنفلوانزا می تواند خطر ابتلا به بیماری های جدی تر مانند برونشیت و ذات الریه را افزایش دهد یا شرایط موجود را بدتر کند. در بدترین موارد، آنفلوانزا می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان یا حتی مرگ شود.

واکسن های آنفلوانزا به محافظت در برابر انواع اصلی در گردش ویروس آنفلوانزا کمک می کنند

آیا من در معرض خطری بیشتر به دلیل آنفلوانزا هستم؟

آنفلوانزا می تواند همه را تحت تأثیر قرار دهد اما اگر بیماری طولانی مدت دارید، آنفلوانزا می تواند آن را بدتر کند حتی اگر شرایط به خوبی مدیریت شوند و شما به طور معمول سلامت باشید. در موارد زیر باید واکسن رایگان آنفلوانزا دریافت کنید:

- اگر باردار هستید
- یا بیماری درازمدت دارید، مانند:
 - نارسایی قلبی
 - مشکل قفسه سینه یا مشکل تنفسی شدید، از جمله برونشیت، آمفیزم یا آسم شدید
 - بیماری کلیوی
 - مواردی که به دلیل آن ایمنی بدن به دلیل بیماری و یا دریافت معالجات کاهش یافته است (مانند استفاده از داروهای استروئیدی یا درمان سرطان)
 - بیماری کبدی
 - پس از سکته مغزی یا حمله ایسکمیک گذرا (TIA)
 - دیابت
 - بیماری عصبی مانند ام اس (MS)، فلج مغزی
 - مشکلات یادگیری
 - مشکل طحال، مانند بیماری سلولهای داسی شکل، یا اگر طحال شما برداشته شده
 - اگر وزن شما بیش از اندازه زیاد می باشد (شاخص توده بدن 40 و بالاتر)

این فهرست بیماریها قطعی نیست. همیشه مسئله قضاوت بالینی مطرح است. پزشک عمومی وضع شما را ارزیابی می کند تا در این مورد که آیا خطر ابتلا به بیماری آنفلوانزا هر گونه بیماری دیگری که ممکن است به آن مبتلا باشید را بدتر می کند و همچنین خطر بیماری جدی ناشی از آنفلوانزا را مورد نظر بگیرد.

برای اطلاعات بیشتر [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) را مشاهده کنید

چه کسی باید در مورد دریافت واکسن آنفلوآنزا فکر کند؟

همه کسانی که دارای هرگونه مشکل ذکر شده در صفحه 4 هستید، یا افرادی که:

- 65 سال یا بالاتر سن دارند
 - در مرکز مراقبتی یا آسایشگاه زندگی می کنند
 - شخص مراقبت کننده از فردی مسن تر یا معلول هستند
 - از کارکنان خط مقدم مراقبت های بهداشتی هستند
 - باردار هستند (بخش بعدی را مشاهده نمایید)
 - کودکان در سنین خاص (صفحات 7-8 را مشاهده نمایید)
- به افراد 50 تا 64 ساله نیز امسال واکسن آنفلوآنزا پیشنهاد می شود.



واکسیدیناسیون آنفلوانزا برای خانمهای باردار

من باردار هستم آیا امسال نیاز به دریافت واکسن
آنفلوانزا دارم؟

بله. بارداری نحوه برخورد بدن با عفونت هایی مانند آنفلوانزا را تغییر می دهد. عفونت آنفلوانزا احتمال نیاز زنان باردار و نوزادان به مراقبت های ویژه را افزایش می دهد.

همه زنان باردار باید از واکسن آنفلوانزا برای محافظت از خود و نوزاد خود استفاده کنند. واکسن آنفلوانزا را می توان با خیال راحت در هر مرحله از بارداری، از آغاز بارداری به بعد، تزریق کرد.

واکسن آنفلوانزا برای زنان باردار سودمند است زیرا می تواند:

- خطر عوارض جدی مانند ذات الریه را کاهش دهد، به ویژه در مراحل پایانی بارداری
- خطر سقط جنین، تولد نوزاد مرده یا نارس را کاهش دهد
- به محافظت از نوزاد ایشان کمک کند که در طی چند ماه اول زندگی خود همچنان در برابر آنفلوانزا مصونیت داشته باشد
- احتمال انتقال عفونت توسط مادر به نوزاد را کاهش دهد

من باردار هستم و فکر می کنم ممکن است
آنفلوانزا داشته باشم. باید چکار کنم؟

اگر علائم آنفلوانزا را دارید باید فوراً با پزشک خود مشورت کنید، زیرا در صورت ابتلا به آنفلوانزا دارویی تجویز شده وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند (با خطر عوارض را کاهش دهد)، اما باید در اسرع وقت پس از بروز علائم مصرف شود.

شما می توانید واکسن آنفلوانزای رایگان را از پزشک عمومی خود دریافت کنید، یا ممکن است از طریق داروساز یا ماماى شما نیز در دسترس باشد.



فرزندانم چطور؟ آیا آنها نیز به واکسن نیاز دارند؟

اگر کودکی بالای 6 ماه دارید که یکی از شرایط ذکر شده در صفحه 4 را دارد، باید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کند. همه این کودکان در صورت ابتلا به آنفلوآنزا احتمال بیشتری دارد که به بیماری شدید مبتلا شوند و این می تواند شرایط موجود آنها را بدتر کند. قبل از شروع فصل آنفلوآنزا با پزشک خود در مورد واکسیناسیون آنفلوآنزای فرزند خود صحبت کنید.

واکسن آنفلوآنزا در نوزادان زیر 6 ماه خوب عمل نمی کند، بنابراین این واکسن به آنها توصیه نمی شود. به همین دلیل واکسیناسیون زنان باردار بسیار مهم است - آنها بخشی از ایمنی که در ماه های اولیه زندگی از آنها محافظت می کند را به آنها منتقل می کند.

به برخی دیگر از گروه های کودکان و جوانان نیز واکسیناسیون آنفلوآنزا ارائه می شود. این امر به منظور محافظت از آنها در برابر بیماری و کاهش شیوع آن در سایر کودکان، از جمله برادران یا خواهرانشان، و البته والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ آنها می باشد. این به شما کمک می کند تا از مرخصی از کار به دلیل آنفلوآنزا یا مراقبت از فرزند مبتلا به آنفلوآنزا اجتناب کنید.

کودکانی که امسال واکسن به آنها پیشنهاد می شود عبارتند از:

- کلیه کودکان 2 ساله و آنهایی که در تاریخ 31 اگوست 2021 3 ساله می شوند
- کودکانی که در سنین مدرسه ابتدایی هستند
- تمامی نوجوانانی که در کلاس های 7 تا 11 دبیرستان هستند
- کودکانی که بیماری دارند که به دلیل آن مبتلا شدن به آنفلوآنزا آنها را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد

واکسن معمولاً در درمانگاه و از طریق پرستار درمانگاه به کودکان بین 2 تا 3 سال داده خواهد شد. واکسن آنفلوآنزا در مدرسه به کودکان و نوجوانانی که سنین مدرسه ای هستند پیشنهاد می شود. برای اکثر کودکان، واکسن به صورت اسپری در هر سوراخ بینی داده می شود. این فرایندی سریع و بدون درد است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد کودکان و واکسیناسیون آنفلوآنزا به اطلاعات وب سایت NHS به نشانی [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu) مراجعه کنید.

چه نوع واکسن آنفلوانزا را باید دریافت کنم؟

چندین نوع واکسن آنفلوانزا وجود دارند. موردی که موثر تر است بسته به سن شما، به شما پیشنهاد خواهد شد:

- به کودکان 2 تا 17 ساله واکسن زنده به صورت اسپری بینی پیشنهاد می شود. ویروس های زنده ضعیف شده اند تا شما به آنفلوانزا مبتلا نشوید.
 - به بزرگسالان 18 تا 64 سال واکسن تزریقی داده می شود. این واکسنی غیرفعال شده است که حاوی هیچ گونه ویروس زنده نیست و نمی تواند شما را مبتلا به آنفلوانزا کند. بسته به روش تولید انواع مختلفی در دسترس هستند.
 - به بزرگسالان 65 سال و بالاتر واکسن تزریقی داده می شود. این واکسنی غیرفعال شده است که حاوی هیچ گونه ویروس زنده نیست و نمی تواند شما را مبتلا به آنفلوانزا کند. معمولاً واکسنی حاوی یک داروی کمکی به شما پیشنهاد می شود که به سیستم ایمنی بدن کمک می کند واکنش قوی تری در مقابل واکسن ایجاد کند. این به افراد در این گروه سنی ارائه می شود زیرا با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن آنها به واکسن ها کمتر پاسخ می دهد.
- اگر فرزند شما بین 6 ماه تا 2 سال دارد و در گروه خطر افزوده آنفلوانزا قرار دارد، واکسن تزریقی آنفلوانزا به او پیشنهاد می شود زیرا اسپری بینی برای کودکان زیر 2 سال مجوز ندارد. برخی از کودکان بالای 2 سال که در گروه های خطر افزوده قرار دارند نیز اگر واکسن اسپری بینی برای آنها مناسب نباشد باید واکسن تزریقی را دریافت کنند.

آیا واکسن آنفلوانزا می تواند همزمان با واکسن های دیگر به کودک من داده شود؟

بله. واکسن آنفلوانزا می تواند همزمان با واکسن های معمول دیگر دوران کودکی داده شود. اگر فرزند شما دارای بیماری جزئی مانند سرماخوردگی باشد، واکسیناسیون می تواند انجام شود، اما اگر بیماری فرزند شما باعث ایجاد تب شود، ممکن است به تعویق بیفتد.

آیا افرادی هستند که نباید واکسن را دریافت کنند؟

تقریباً همه می توانند واکسن را دریافت کنند، اما اگر تا به حال به واکسن یا هر یک از اجزای آن حساسیت حاد داشته اید نباید واکسینه شوید. اگر به تخم مرغ حساسیت دارید یا بیماری دارید که سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف می کند، ممکن است نتوانید انواع خاصی از واکسن آنفلوانزا را دریافت کنید - با پزشک عمومی خود مشورت کنید. اگر تب داشته باشید، واکسیناسیون ممکن است به تعویق بیافتد تا حال شما بهتر شود.

فرزند نام چطور؟

بعضی کودکان ممکن است نتوانند واکسن بینی را دریافت کنند، اگر:

- در حال حاضر سینه ایشان خس خس می کند و یا در طی مدت زمان 72 ساعت گذشته سینه ایشان خس خس کرده باشد، واکسن تزریقی مناسب آنفلوانزا باید به آنها پیشنهاد شود تا از تعویق در محافظت آنها جلوگیری شود

- نیاز به دریافت مراقب های ویژه داشته اند، به دلیل

- آسم یا

- آلرژی آنافیلاکسیس به تخم مرغ

(به کودکانی که در این دو گروه هستند توصیه می شود که با شخص متخصص مشاوره کنند و ممکن است نیاز باشد که واکسن بینی را در بیمارستان دریافت نمایند)

- سیستم ایمنی بدن ایشان به دلیل بیماری و یا معالجات دریافت شده شدیداً ضعیف شده است و یا کسی در خانواده ایشان باید به دلیل اینکه سیستم ایمنی ایشان سرکوب شده است، قرنطینه شود

- به ترکیبات دیگر واکسن حساسیت دارند¹

- بیماری دارند که به دلیل آن باید معالجات سالیسیلات دریافت نمایند

همچنین، کودکانی که با اسپری بینی واکسینه شده اند باید تا 2 هفته پس از واکسیناسیون از تماس نزدیک با افرادی که دارای سیستم ایمنی بسیار ضعیف هستند اجتناب کنند، زیرا احتمال بسیار ضعیفی برای انتقال ویروس واکسن به آنها وجود دارد.

[1] برای مشاهده لیست اجزاء واکسن به وب سایت www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil مراجعه کنید

آیا اسپری بینی شامل ژلاتین مشتق از خوک می شود (ژلاتین خوکی)؟

بله. واکسن بینی حاوی فرم پردازش شده ژلاتین (ژلاتین خوکی)، که برای شماری از داروهای ضروری استفاده می شود، می باشد. ژلاتین کمک می کنند که ویروس واکسن ثبات داشته باشد، بنابراین واکسن بهترین محافظت در مقابل آنفلوانزا را فراهم می کند.

واکسن بینی به کودکان ارائه می شود چرا که این واکسن از واکسن تزریقی موجود در برنامه موثرتر است. دلیل آن این است که ارائه آن آسانتر بوده و چنین تصور می شود که از شیوع آنفلوانزا به کسانی که به دلیل ابتلا به آنفلوانزا ممکن است در مقابل عوارض آسیب پذیرتر باشند، بهتر جلوگیری می کند.

ولی، اگر کودک شما به دلیل یک یا چند بیماری و یا معالجاتی که دریافت می کند در معرض خطر بیشتر به دلیل آنفلوانزا می باشد و نمی تواند اسپری بینی را دریافت کند، باید واکسن تزریقی آنفلوانزا را دریافت نماید.

برای کسانی که ممکن است ژلاتین خوکی در محصولات پزشکی را قبول نکنند، امسال واکسن تزریقی دیگری برای ایشان موجود می باشد. شما باید گزینه های موجود را با پرستار و یا پزشک خود در میان بگذارید.

آیا من مبتلا به عوارض جانبی می شوم؟

عوارض جانبی واکسن بینی ممکن است معمولاً شامل آبریزش یا انسداد بینی، سردرد، خستگی و کاهش اشتها باشد. کسانی که واکسن تزریقی را دریافت می کنند ممکن است یک یا دو روز پس از واکسیناسیون درد را در محل تزریق در بازو، تب کم و درد عضلات را تجربه کنند. عوارض جانبی جدی به دلیل هرکدام از دو واکسن غیر معمول است.

آیا واکسن آنفلوانزا کاملاً از من محافظت خواهد کرد؟

از آنجا که ویروس آنفلوانزا می تواند سال به سال تغییر کند، همیشه این خطر وجود دارد که واکسن با ویروس در گردش مطابقت نداشته باشد. در 10 سال گذشته، واکسن به طور کلی تطابق خوبی با سویه های در حال گردش داشته است.

تا چه مدت از من محافظت می شود؟

واکسن نباید در طول فصل جاری آنفلوانزا محافظت ایجاد کند.

الان باید چه کاری انجام دهم؟

اگر به یکی از گروه های ذکر شده در این جزوه تعلق دارید، مهم است که واکسیناسیون آنفلوانزا را انجام دهید.

برای رزرو نوبت واکسیناسیون و دریافت بهترین محافظت ممکن، با پزشک عمومی خود یا پرستار درمانگاه و یا با داروساز محلی خود صحبت کنید. برای زنان باردار، واکسن ممکن است از طریق خدمات بارداری و زایمان نیز موجود باشد. واکسن آنفلوانزا رایگان است. بنابراین برای دریافت واکسن وقت بگیرید.

سازمانهایی که مایل به حفاظت از کارکنان خود در برابر آنفلوانزا هستند (مگر اینکه در معرض خطر باشند) باید ترتیبی دهند که واکسیناسیون از طریق ادارات بهداشت حرفه ای آنها انجام شود. این واکسیناسیون از طریق NHS موجود نیست و هزینه آن باید توسط کارفرما پرداخت شود.

اگر شما کارمند خط مقدم مراقبت های بهداشتی یا مراقبت های اجتماعی هستید، در این مورد که برای انجام واکسیناسیون آنفلوانزا در محل کار شما چه ترتیبی اتخاذ شده است، سوال کنید. مهم است که مورد محافظت قرار بگیرید.



خلاصه افرادی که به آنها توصیه می شود واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند

- افراد دارای 65 سال و بالاتر
 - همه افراد زیر 65 سال که دارای مشکلات پزشکی ذکر شده در صفحه 4 هستند، از جمله کودکان و نوزادان بالای 6 ماه
 - کلیه خانمهای باردار، در هر مرحله ای از بارداری که باشند
 - همه کودکان بین 2 تا 3 سال (به شرطی که در تاریخ 31 آگوست فصل آنفلوانزای کنونی 2 یا 3 ساله شده اند)
 - کلیه کودکان در سن مدرسه ابتدایی
 - تمامی نوجوانانی که در کلاس های 7 تا 11 دبیرستان هستند
 - هر فردی که در مرکز مراقبتی یا آسایشگاه زندگی می کند
 - هر شخصی که از فردی مسن تر یا معلول مراقبت می کند
 - کلیه کارمندان خط مقدم مراقبتهای بهداشتی و اجتماعی
- به افراد 50 تا 64 ساله نیز امسال واکسن آنفلوانزا ارائه می شود.

برای مشاوره و اطلاعات در مورد واکسیناسیون آنفلوانزا با پزشک عمومی، پرستار درمانگاه، داروساز یا تیم ایمن سازی مدرسه صحبت کنید.

بهتر است واکسیناسیون آنفلوانزا در پاییز یا اوایل زمستان قبل از شیوع آنفلوانزا انجام شود. به یاد داشته باشید که شما هر سال به آن نیاز دارید، بنابراین تصور نکنید که اگر در سال گذشته یک بار واکسن زده اید در مقابل بیماری محافظت می شوید.

برای اینکه ببینید آیا واجد شرایط هستید یا خیر به [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) مراجعه کنید

