

ویروس آنفلوانزا H1N1 یا آنفلوانزای خوک یک زیر نوع از ویروس‌های آنفلوانزای گروه A است.

ویروس H1N1 هم مانند سایر ویروس‌های آنفلوانزای فصلی می‌تواند در برخی افراد عوارض وخیم بهداشتی ایجاد کند.

بهترین راه برای محافظت در برابر این ویروس و سایر ویروس‌های آنفلوانزا **زدن سالانه واکسن آنفلوانزا** است.

ویروس H1N1 مانند سایر ویروس‌های آنفلوانزای فصلی منتقل می‌شود. هنگامی که افراد سرفه یا عطسه می‌کنند، قطره‌های ریزی حاوی ویروس وارد هوا می‌شود. اگر شما در تماس با این قطره‌ها قرار گیرید، یا به سطحی مانند دستگیره در یا ظرف‌شویی که این قطره‌ها روی آن فرود آمده‌اند، تماس پیدا کنید یا به چیزی که به‌تازگی یک فرد آلوده به آن دست زده، دست بزنید، به این ویروس مبتلا می‌شوید.

افراد از یک روز پیش از بروز علائم تا ۷ روز پس از بیمار شدن می‌توانند ویروس را در محیط پخش کنند. کودکان آلوده به ویروس ممکن است تا ۱۰ روز بیماری را به دیگران منتقل کنند.

### علائم آنفلوانزا h1n1

۳ تا ۵ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، علائم خود را نشان می‌دهند. به طور متوسط بروز علائم حدود ۸ روز طول می‌کشد. علائم رایج آن هم شبیه به علائم هر عفونت ویروسی هستند و شامل: سرفه، تب، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، سردرد، لرز و خستگی، احساس تهوع و استفراغ است.

آنفلوانزای H1N1 هم مانند سایر انواع آنفلوانزا ممکن است مشکلات وخیم‌تری مانند ذات‌الریه، عفونت ریه و سایر مشکلات تنفسی منتهی شود. همچنین ممکن است ابتلا به این ویروس باعث بدتر شدن وضعیت بیماری افراد مبتلا به دیابت یا آسم شود.

اگر دچار تنگ‌نفس، استفراغ شدید، درد در شکم یا پهلوی، سرگیجه یا گیجی شدید، فوراً با اورژانس یا دکترتان تماس بگیرید.



### چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند

- ✓ کودکان زیر پنج سال
- ✓ ۶۵ ساله و بالاتر
- ✓ کودکان و نوجوانان (زیر ۱۸ سال)
- ✓ زنان باردار
- ✓ بزرگسالان و کودکان دچار بیماری مزمن ریه، قلب، کبد، خون، دستگاه عصبی، عضلانی - اسکلتی یا مشکلات سوخت‌وساز مانند دیابت
- ✓ بزرگسالان و کودکان دچار ضعف دستگاه ایمنی (از جمل افرادی که داروهای مهارکننده ایمنی مصرف می‌کنند یا اچ‌آی‌وی مثبت هستند).
- ✓ افرادی که در آسایشگاه‌ها و سایر محل‌های نگهداری درازمدت زندگی می‌کنند.



برخی از داروهای ضد ویروسی که برای درمان آنفلوآنزای فصلی معمول به کار می‌روند بر ضد ویروس H1N1 نیز مؤثر هستند، از جمله اوسلتامیویر، پرامیویر و زانامیویر، البته برخی از انواع این ویروس به اوسلتامیویر پاسخ نمی‌دهند.

- ✓ این داروها در صورتی بیشترین تأثیر را دارد که در طول ۴۸ ساعت پس از ظهور علائم آنفلوآنزا مصرف شوند، اما پس از آن هم به بهبود بیمار کمک می‌کنند.
- ✓ تجویز آنتی‌بیوتیک بی‌تأثیر است که چراکه این داروها فقط بر باکتری‌ها مؤثرند نه ویروس‌ها
- ✓ داروهای بی‌نسخه ضد درد و تسکین‌دهنده علائم آنفلوآنزا را برای برطرف کردن درد و تب می‌توانید مصرف کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که به افراد زیر ۱۸ سال آسپرین ندهید (چراکه خطر دچار شدنشان به نشانگان مرگبار «رأی» وجود دارد).
- داروهای سرماخوردگی یا آنفلوآنزای بدون نسخه که حاوی آسپرین هستند را هم نباید به کودکان بدهید. «نشانگان رای» به التهاب مغز و تخریب کبد می‌انجامد و در ۱۰ تا ۴۰ درصد موارد کشنده است.

### پیشگیری H1N1

واکسن آنفلوآنزای سالانه باعث محافظت شما در برابر ویروس نوع H1N1 هم می‌شود.

علاوه بر واکسیناسیون، شستن دست‌ها با آب و صابون هم به پیشگیری کمک می‌کند. مدت شستن دست‌هایتان باید به اندازه خواندن دو بار ترانه «تولد مبارک باشد». همچنین می‌توانید از محلول‌های ضد عفونی‌کننده پایه الکلی برای تمیز کردن دست‌هایتان استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که دست‌هایتان را به چشم‌ها، بینی یا دهانتان نزنید و از افراد بیمار دوری کنید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

کلینیک پرستاری آموزش سلامت

### آنفلوآنزا



کد سند: HS/pc8

تاریخ تدوین: 1398/09/10

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه آموزش همگانی

شماره تماس: 46123001

داخلی 162