

Flu is more
serious than
you think

Get the vaccine now



Vaccinate today, live tomorrow.

آنفلوانزا از آنچه فکر می کنید جدی تر است.

پاییز و زمستان امسال **ریسک** نکنید؛ واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید!



آنفلوانزا یکی از شایع ترین بیماری های ویروسی حاد تنفسی است که همه ساله در فصول سرد، در سراسر جهان شیوع پیدا می کند و می تواند طیف گسترده ای از علائم را ایجاد کند. این بیماری عمدتاً از طریق قطرات تنفسی ناشی از سرفه، عطسه یا صحبت فرد مبتلا و همچنین تماس دست با سطوح آلوده منتقل می شود. علائم اصلی شامل تب، سردرد، درد عضلانی، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی و احساس ضعف و خستگی است. با این حال، گاهی در کودکان ممکن است علائمی مانند تهوع، استفراغ یا اسهال نیز بروز کند.

اهمیت آنفلوانزا به دلیل سرعت بالای انتشار، توانایی ایجاد همه گیری های فصلی و تهدید جدی برای گروه های پُرخطر مانند خردسالان، سالمندان، زنان باردار، مبتلایان به بیماری های مزمن و کارکنان حوزه سلامت است. ابتلا به آنفلوانزا در این گروه ها می تواند منجر به بستری شدن و حتی مرگ شود. با توجه به بار بالای این بیماری و نقش آن در اختلال خدمات سلامت، پیشگیری از طریق **واکسیناسیون سالانه** و **رعایت اقدامات بهداشتی فردی و جمعی** از مهم ترین راهکارهای کنترل این بیماری است.

Disease	Influenza	HIV/AIDS	Tuberculosis
Microbial cause	 Influenza virus	 Human immunodeficiency virus	 <i>Mycobacterium tuberculosis</i>
Yearly deaths*	 290,000 - 650,000	 690,000	 1,400,000
Treatment	 Antivirals decrease symptoms and duration of illness.	 Antiretrovirals prevent AIDS but are not curative.	 Long antibiotic regimen can cure. Drug resistance is a major issue.
Prevention	 Yearly vaccines. Hygiene practices.	 Safe sex practices, prophylactic drugs. Vaccines in development.	 Vaccine available but not highly effective. Respiratory hygiene.

چه کسانی اولویت بیشتری برای تزریق واکسن دارند؟



GET THE FLU VACCINE.



براساس توصیه‌های WHO و دستورالعمل کشوری، گروه‌های اولویت‌دار تزریق واکسن به شرح زیر می‌باشند:

- کارکنان سلامت
- مبتلایان به عفونت HIV؛ و افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی (دریافت‌کنندگان داروهای سرکوبگر ایمنی، بیماران مبتلا به بدخیمی با یا بدون شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی، گیرندگان پیوند، بیماران دیالیزی، تالاسمی ماژور، آنمی داسی‌شکل و هموفیلی)
- کارکنان سازمان دامپزشکی و سازمان حفاظت محیط زیست که در قسمت‌های مرتبط با پرندگان فعالیت می‌کنند؛
- معلولین جسمی و ذهنی
- زنان باردار (به ویژه زنانی که سه ماهه دوم یا سوم بارداری آنان همزمان با نیمه دوم سال می‌باشد)
- افراد با بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای (شامل بیماری‌های ریوی، آسم کنترل‌نشده، برونشیت مزمن و آمفیزم ریوی، پُرفشاری خون، دیابت دارای عارضه)
- کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله که به مهدکودک می‌روند و کلیه کودکان ۶ ماه تا ۲ ساله
- افراد با چاقی مفرط (شاخص توده بدنی ≥ 40 یا بیشتر)
- سالمندان بالای ۶۵ سال
- کسانی که از گروه‌های پرخطر مراقبت می‌کنند (به ویژه افرادی که در مراکز نگهداری این افراد شاغل هستند)

پاسخ به برخی سوالات رایج

✓ چه زمانی بهترین موقع تزریق واکسن است؟

از آنجایی که شیوع آنفلوانزا در ایران معمولاً از اواخر مهر تا اوایل بهار است، تزریق واکسن پیش از شروع فصل شیوع، اهمیت بیشتری دارد. با توجه به آنکه حدود ۲ هفته طول می‌کشد تا واکسن آنفلوانزا در بدن ایمنی ایجاد کند، بهترین زمان برای تزریق، پیش از شروع فصل آنفلوانزا، در ماه‌های شهریور و مهر است. اما اگر دیرتر شد، تا زمانی که ویروس در جامعه در گردش است، تزریق واکسن همچنان مفید خواهد بود.

✓ میزان ایمن‌سازی و عوارض تزریق واکسن چگونه است؟

واکسن آنفلوانزا، یک واکسن ایمن و مؤثر است و اثربخشی آن، در افراد مختلف متفاوت بوده و معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است. اگرچه برخی افراد، با وجود تزریق واکسن، همچنان ممکن است به بیماری مبتلا شوند، اما معمولاً بیماری در این افراد خفیف‌تر خواهد بود. به همین دلیل، واکسن می‌تواند به طور چشمگیری نیاز به بستری و احتمال مرگ را کاهش دهد.

عوارض شایع تزریق: درد یا قرمزی محل تزریق، تب خفیف یا بدن درد که طی چند روز برطرف می‌شود.

✓ موارد منع تزریق واکسن کدامند؟

- کودکان زیر ۶ ماه
- کسانی که سابقه واکنش آلرژیک شدید به واکسن آنفلوانزا در سال‌های قبل داشته‌اند
- کسانی که به بیماری گیلن‌باره مبتلا هستند

 **Don't wait.
VACCINATE!**

✓ چه واکسن‌هایی در بازار ایران موجود هستند؟

واکسن آنفلوانزا انواع سه ظرفیتی و چهار ظرفیتی دارد. در حال حاضر WHO ، واکسن‌های سه ظرفیتی آنفلوانزا را کافی دانسته و توصیه می‌نماید؛ اما تزریق واکسن‌های چهار ظرفیتی نیز بلامانع است. انواع مختلف واکسن‌های خارجی (هلندی و فرانسوی) و داخلی موجود در کشور مجوز توزیع و مصرف از سازمان غذا و دارو دریافت نموده‌اند و قابل استفاده هستند اما **به دلیل فقدان مطالعات بالینی واکسن تولید داخل (فلوگارد) در گروه سنی زیر ۱۸ سال، این واکسن در حال حاضر برای گروه سنی بالاتر از ۱۸ سال قابل استفاده است. همچنین تا زمان افزایش داده‌های بالینی تزریق این واکسن، در خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.**



فلوگارد®

❖ واکسن آنفلوانزا نو ترکیب ۴ ظرفیتی



نکات مهم

❖ واکسن آنفلوانزا جلوی سرماخوردگی‌های معمولی را نمی‌گیرد!

❖ به یاد داشته باشید که تزریق واکسن، هرگز جای اقدامات پایه پیشگیری، شامل شستن مکرر دست‌ها، رعایت آداب تنفسی، رعایت تهویه مناسب (به ویژه در محیط‌های بسته) رعایت فاصله فیزیکی و استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ را نمی‌گیرد.

❖ در افراد دارای بیماری حاد متوسط یا شدید با یا بدون تب، باید واکسیناسیون تا زمان بهبودی حال عمومی به تعویق بیفتد.

❖ افرادی که واکنش آلرژیک به تخم‌مرغ دارند، در صورت دستور پزشک و تحت نظارت او می‌توانند واکسن را دریافت کنند.

SPREAD LOVE.
GET THE SHOT.
VACCINES BRING US CLOSER

آداب سرفه و عطسه

برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها، هر فرد مبتلا بیماری‌های تنفسی واگیردار باید:

- در طول مدتی که احتمال سرایت بیماری برایش مطرح است، به طور مداوم و پس از آن در زمان سرفه یا عطسه، از ماسک سه لایه استفاده کند و هر چند ساعت یکبار ماسک استفاده شده را داخل سطل زباله درب‌دار بیندازد.
- در نبود ماسک سه لایه، می‌بایست در زمان عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرد و سپس دستمال استفاده شده را داخل سطل زباله درب‌دار بیندازد.
- چنانچه دستمال نیز همراه خود ندارد، در هنگام عطسه یا سرفه، از سطح داخلی آرنج و بازوی خود برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کند و به هیچ وجه از کف دست استفاده نکند.
- از دست زدن به چشم و بینی و دهان جدا خودداری کند.
- آب دهان خود را در مکان‌های عمومی به زمین نیندازد.
- از روبوسی، دست‌دادن و در آغوش گرفتن دیگران خودداری کند.
- از افراد سالم، بویژه افرادی که بدلیل ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر ابتلای بالاتری هستند، حداقل دومتتر فاصله بگیرد.
- دست‌های خود را با آب و صابون و یا با محلول آنتی‌میکروبیال به صورت مرتب تمیز نماید.



Coughing or sneezing without shielding your mouth or nose.



Using your hands to cover coughs or sneezing.



Wear a mask.
(Covering mouth and nose).



If you don't have mask

Cover your mouth or nose with a tissue or handkerchief.



Sudden sneezes or coughs

Cough or sneeze into your sleeve.