

عمومیات

در ماه های زمستان در سویدن، انفلونزا از شایع ترین بیماری ها محسوب میگردد. ذکام عادی را ریزش موسمی نیز گویند. از آنجاییکه ویروس ذکام ساری است و از یکسال به سال دیگر تغییر میکند، جلوگیری از گسترش آن کار دشوار است. این ویروس از طریق هوا انتقال می یابد و زمانی که شخص مصاب سرفه، عطسه و یا هوا را از دهن بیرون میکشد این بیماری به فرد دیگر سرایت میکند. احتمال سرایت این ویروس در داخل منزل نظر به بیرون بیشتر است چون عوامل ساری ویروس در هوای آزاد سریعاً پراکنده میشوند. انفلونزا یا ذکام نیز ذریعه ی تماس با دستان یا اشیا سرایت میکند. بگونه ای مثال سرایت این ویروس در بس ها، مکاتب و در محل کار بیشتر است. انفلونزا معمولاً بعد از سپری شدن پنج تا هفت روز خود از بین میرود اما بعضاً عفونت های دومی از قبیل سینوزیت یا سینه بغل را نیز در پی دارد. در صورتیکه شما متعلق به کدام کتگوری آسیب پذیر باشید مثلاً افرادی دارای سنین اضافه تر از 65 سال و یا هم مشکلات قلبی یا شش داشته باشید، احتمال عفونت ثانی بیشتر است که در آنصورت توصیه میشود تا سالانه واکسین ذکام را اخذ نمایید.

علائم

زمانیکه شما به ذکام مصاب شوید، داشتن میزان بلند تب، سردردی، درد عضلات، گلودردی، چشم دردی، سرفه و چشم های تخریش شده از علائم معمول اند. به همین ترتیب، اشتها کمتر و کم آبی بدن نیز از علائم عام محسوب میشوند. بعد از رفع عفونت، شما ممکن برای دو هفته احساس کسالت و خستگی داشته باشید.

تداوی

از آنجاییکه انفلونزا یا ذکام در نتیجه ویروس به میان می آید، خوردن آنتی بیوتیک ها موثر نیستند. جهت کاهش علائم این ویروس، شما به استراحت و نوشیدن مایعات بیشتر نیاز دارید و همچنان حین استراحت سرتانرا در موقعیت بلندتر قرار دهید، از ادویه ضد درد غیر تجویز شده بخاطر کاهش تب تان استفاده کنید. همچنان میتوانید از سپری ضد احتقان بینی استفاده نمایید.

ادویه های ضد ویروسی مدت زمان بیماری تانرا به یک روز کاهش میدهد. در صورتیکه شما به کدام کتگوری آسیب پذیر مربوط باشید، به ادویه های ضد ویروسی نیاز خواهید داشت اما افراد سالم نیاز به تداوی ندارند.

روشهای جلوگیری از مصاب شدن به این ویروس:

- دستان تانرا مکرراً و بدقت با استفاده از آب و صابون بشوید. دستان تانرا توسط دست پاک خود خشک سازید.
- از تماس با چشم ها، بینی و دهن جلوگیری کنید
- از تماس نزدیک با دیگر افراد و آنهایکه میدانید مریض اند، پرهیزید

روش های جلوگیری از مصاب ساختن دیگران به این ویروس

- دستان تانرا مکرراً و بدقت بشوید بخصوص زمانی که سرفه یا عطسه میکنید.
- حین سرفه یا عطسه، دهن تانرا به آرنج نزدیک ساخته و یا هم از دستمال کاغذی استفاده کنید و سپس آنرا در باطله دانی بیاندازید
- تا زمانیکه تب دارید باید از مکتب یا کار رخصتی گرفته و در خانه استراحت کنید.

شما معمولاً نیاز ندارید تا به داکتر مراجعه کنید

ذکام اکثراً باعث تب بلند و احساس مریضی میشود. بنابر همین دلیل شما باید از کار یا مکتب برای یک هفته رخصتی گرفته و در خانه استراحت کنید. بعد از این مدت زمان، علایم وخیم بیماری معمولاً از بین میروند اما برای چند هفته احساس کسالت در بدن تان وجود خواهد داشت.

مهم است تا از بدن تان مواظبت کرده و از فعالیت های سنگین خودداری کنید. هرچند شما به استراحت نیاز خواهید داشت اما این حرف بدین معنی نیست که شما باید همیشه در بستر باقی بمانید. بهتر است تا گاه گاهی از بستر تان نیز برخیزید. بیرون از منزل رفتن و هوای تازه گرفتن برای غشای مخاطی تان مفید است.

اقدامات شفاخانه ها و مراکز نگهداری از بزرگسالان

- شما تا زمانی که علایم انفلونزا داشته باشید در یک اتاق منزوی تنها خواهید بود که البته برای یک دو روز بوده تا اینکه صحتمند شوید. در این مدت، برای شما غذا تهیه خواهد شد. دستان تانرا مکرراً و بدقت بشویید بخصوص زمانی که سرفه یا عطسه میزنید. حین سرفه یا عطسه، دهن تانرا به آرنج نزدیک ساخته و یاهم از دستمال کاغذی استفاده کنید و سپس آنرا در باطله دانی بیاندازید. در صورت امکان، از عیادت کننده گان بپرهیزید. در صورتیکه عیادت کننده گان خواسته باشند شما را از نزدیک ببینند، آنها باید قبل و بعد از دیدار با شما حفظ الصحة دستان را رعایت نمایند. برای آنها اجازه داده خواهد شد تا تنها به اتاق شما، نه به دیگر بخش های صحی، دسترسی داشته باشند.

Ring 1177 for health care advice in English/Swedish or visit www.1177.se/Halland/other-languages