

## نکات مهم در خصوص بیماری آنفلوآنزا

علائم آنفلوآنزا معمولاً ناگهانی ظاهر می‌شوند. فرد در چند ساعت احساس خستگی و ضعف دارد و توان انجام کارهای ساده را ندارد. این شروع سریع، مهم‌ترین تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی است. گزارش‌ها نشان می‌دهد که سویه H3N2 زیرگروه K شایعترین سویه امسال می‌باشد. قدرت سرایت پذیری بالایی دارد و بیشتر گروه‌های سنی پایین‌تر مثل کودکان را با سرعت انتشار بالا درگیر می‌کند. در نتیجه باید مراقبت بیشتری از کودکان و سالمندان و افراد در معرض خطر انجام داد.

### مهم‌ترین علائم آنفلوآنزا در سال ۱۴۰۴ شامل موارد زیر است:

- تب ناگهانی یا احساس تب همراه با لرز (در بزرگسالان ممکن است تب وجود نداشته باشد)
- خستگی شدید یا ضعف بدنی
- سرفه خشک یا مداوم
- گلودرد
- درد شدید عضلانی و استخوانی
- سردرد
- بی‌اشتهایی
- در کودکان: تهوع، اسهال یا استفراغ نیز مشاهده می‌شود
- علائم آن -۱ تا ۴ روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می‌شود. بزرگسالان می‌توانند ویروس را ۱ روز قبل از شروع علائم منتقل کنند. علائم ممکن است تا ۷ روز باقی بماند اما کودکان می‌توانند ویروس را تا بیش از ۷ روز (گاهی تا ۲۱ روز) منتقل کنند.
- بیماری دارای طیف وسیعی از علائم خفیف تا شدید می‌باشد. در بیشتر جمعیت بصورت خفیف تا متوسط اما در گروه‌های پرخطر می‌تواند به فرم شدید و حتی منجر به مرگ و میر شود.
- ویروس‌های آنفلوآنزا می‌توانند در هر سنی و بخصوص در کودکان ایجاد بیماری کنند اما توان ایجاد بیماری حاد و مرگ و میر در میان افراد بالای ۶۵ سال بیشتر است.
- شواهد نشان می‌دهد واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا می‌تواند ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد ابتلا در کودکان مدرسه‌های را کاهش دهد، اما اثربخشی آن بسته به تطابق واکسن با سویه‌های در گردش متفاوت است.
- رعایت بهداشت دست و آداب تنفسی، مانند شستشوی منظم دستها و پوشاندن دهان هنگام سرفه، می‌تواند انتقال ویروس را تا ۵۰ درصد در محیط‌های آموزشی کاهش دهد،
- تهویه مناسب کلاسها و فضاهای بسته، با حداقل ۶ بار تعویض هوا در ساعت، نقش کلیدی در پیشگیری دارد، اما در مناطق سرممکن است نیاز به تجهیزات اضافی باشد.
- غربالگری روزانه علائم و قرنطینه افراد مشکوک برای حداقل ۳ تا ۷ روز، با تأیید پزشک، می‌تواند شیوع را کنترل کند،

منبع: برگرفته از شیوه نامه مراقبت و کنترل آنفلوآنزا و بیماری‌های حاد تنفسی در مدارس ۱۴۰۴-۱۴۰۵