

شما در باره آنفلوآنزای عالم گیر (flu pandemic) چه باید بدانید؟

2. چگونه یک بیماری عالم گیر شروع می شود؟

ویروس هایی که موجب آنفلوآنزا میشوند دائم در حال تغییر هستند. یک بیماری عالم گیر زمانی آغاز می شود که نوع جدیدی از ویروس پدیدار می شود که با نوع معمول آنفلوآنزا تفاوت دارد. چون مردم در مقابل ویروس جدید هیچ نوع مصونیتی ندارند، این ویروس می تواند به سرعت پخش شود و صدها هزار نفر را مبتلا کند. انواع آنفلوآنزاهای عالم گیر هنگامی بوجود می آیند که یک ویروس حیوان یا پرنده با ویروس انسان ترکیب می شود تا یک ویروس جدید بوجود آورند.

3. دوران واگیری چیست؟

آنفلوآنزا می تواند ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از بروز هرگونه نشانه بیماری، و برای ۵ روز بعد از آغاز نشانه های بیماری سرایت کند. این بدین معنی است که شما بدون این که بدانید مبتلا شده اید، می توانید ویروس را پخش کنید.

4. چه فرقی بین آنفلوآنزای عادی و آنفلوآنزای عالم گیر می باشد؟

به ظاهر آنفلوآنزای عالم گیر شباهت زیادی به آنفلوآنزای عادی دارد. چون مردم کمی یا هیچ مصونیتی در برابر ویروس آنفلوآنزای عالم گیر ندارند، شیوع بیماری می تواند بسیار سریع تر از یک آنفلوآنزای عادی صورت گیرد.

یک آنفلوآنزای عالم گیر به آسانی و به سرعت در بسیاری کشورها و مناطق جهان شیوع پیدا می کند.

اخیراً صحبت یک آنفلوآنزای عالم گیر تمام رسانه ها را مشغول کرده است. در طی قرن بیستم، جهان با سه آنفلوآنزای عالم گیر روبرو شد. کشنده ترین آن " آنفلوآنزای اسپانیایی" در سالهای ۱۹۱۸ و ۱۹۱۹ بود که بیش از ۲۰ میلیون نفر را از بین برد.

متخصصین بهداشت عمومی بما می گویند که آنفلوآنزای عالم گیر دیگری هر زمان می تواند اتفاق بیافتد. همچنین به ما می گویند که اگر آمادگی داشته باشیم می توانیم تعداد کسانی را که مبتلا می شوند و از بین می روند کاهش دهیم.

چون آنفلوآنزای عالم گیر به همان طریق آنفلوآنزای فصلی شیوع پیدا می کند، یعنی از طریق قطرات پخش شده از سرفه و عطسه و با تماس دست، پیشگیری های اولیه می تواند شیوع آن را بسیار کاهش دهد.

1. بیماری عالم گیر (pandemic) چیست؟

بیماری عالم گیر را از گستردگی آن تشخیص می دهند. زمانی که یک بیماری به آسانی و به سرعت بین کشورها و مناطق جهان شیوع پیدا می کند و درصد زیادی از جمعیت آن مناطق را مبتلا می کند، این یک بیماری همه گیر جهانی یا بیماری عالم گیر می شود.

شیوع پیدا می کند که شخص مبتلا به آنفلوآنزا سرفه یا عطسه کرده و قطرات آلوده به ویروس با بینی، دهان یا چشم شخص دیگری تماس پیدا کند. هم چنین می تواند به این طریق شیوع پیدا کند که شخص مبتلا به آنفلوآنزا در دست هایش سرفه یا عطسه کرده و اشیایی مانند دسته در را با لمس کردن آلوده کند. اشخاص دیگر اگر به همان اشیاء دست زده و سپس صورت خود را لمس کنند می توانند مبتلا شوند.

حداکثر ۳۵٪ از اهالی آنتاریو ممکن است به **آنفلوآنزای عالم گیر** مبتلا شوند.

علائم بیماری شبیه هم هستند: تب، سردرد، درد و ناراحتی، احساس خستگی، گرفتگی بینی، عطسه، گلو درد و سرفه. با این وصف، این علائم در آنفلوآنزای عالم گیر می توانند در مورد کسانی که معمولاً از آنفلوآنزای فصلی زیاد رنج نمی برند، مانند اشخاص بالغ جوان، بسیار شدیدتر باشند. برای مثال، بیماری عالم گیر سال های ۱۹۱۸ و ۱۹۱۹ بالاترین میزان مرگ و میر را در میان اشخاص بالغ سالم داشت.

هر دو آنفلوآنزای عادی و آنفلوآنزای عالم گیر از یک طریق شیوع پیدا می کنند. ویروس آنفلوآنزا هنگامی

نکاتی که شما بایستی در مورد آنفلوآنزای عالم گیر بدانید عبارتند از:

آنفلوآنزای عادی	آنفلوآنزای عالم گیر
آنفلوآنزای عادی هر سال اتفاق می افتد.	آنفلوآنزای عالم گیر دو یا سه بار در طول یک قرن اتفاق می افتد.
معمولاً آنفلوآنزا عادی حدود ماه نوامبر تا آوریل بروز می کند و بعد متوقف می گردد.	آنفلوآنزای عالم گیر در دو یا سه موج با فاصله چندین ماه پیش می آید. هر موج حدود دو تا سه ماه طول می کشد.
هر سال حدود ۱۰٪ از اهالی آنتاریو به آنفلوآنزای عادی مبتلا می شوند.	حدود ۳۵٪ از اهالی آنتاریو در دوران شیوع آنفلوآنزای عالم گیر باین بیماری مبتلا می شوند.
اکثر کسانی که آنفلوآنزای عادی می گیرند مریض می شوند ولی در ظرف دو هفته بهبود پیدا می کنند.	حدود نیمی از کسانی که به آنفلوآنزای عالم گیر مبتلا می شوند مریض خواهند شد. اکثراً بهبود میابند که ممکن است مدت زیادی بطول انجامد و بعضی از اشخاص جان خود را از دست می دهند.
آنفلوآنزای عادی در مورد کسانی که سیستم ایمنی قوی ندارند شدیدتر است، مثل اشخاص خیلی جوان، خیلی مسن و کسانی که بیماری های مزمن دارند.	مردم در هر سنی که باشند ممکن است بسته به نوع ویروس آنفلوآنزای عالم گیر، شدیداً بیمار شوند.
در یک فصل عادی آنفلوآنزا، حداکثر ۲۰۰۰ نفر اهالی آنتاریو در اثر عوارض ناشی از آنفلوآنزا مانند ذات الریه (pneumonia) جان خود را از دست می دهند.	در دوران یک آنفلوآنزای عالم گیر، آنتاریو شاهد مبتلا شدن اشخاص بسیار و احتمالاً مرگ بیشتری خواهد بود.
هر سال واکسن های آنفلوآنزا وجود دارد که از مردم در مقابل آنفلوآنزای عادی محافظت می کند.	هیچ نوع واکسنی برای آنفلوآنزای عالم گیر وجود ندارد. بعد از آغاز شیوع آن چهار تا پنج ماه طول می کشد تا واکسن آن ساخته شود.
داروهای برای درمان آنفلوآنزا عادی وجود دارد که مردم می توانند استفاده کنند.	داروهای مشابه هم ممکن است، اشخاص مبتلا به آنفلوآنزای عالم گیر کمک کنند ولی احتمال دارد که ما نتوانیم به مقدار کافی برای همگان دارو داشته باشیم و تا زمانی که ویروس شناخته نشده است تأثیر آنها را نخواهیم دانست.

5. آیا آنتاریو مبتلا خواهد شد؟

بله. با وجود تمام مسافرت های هوایی بین کشورها، احتمال این وجود دارد که یک آنفلوآنزای عالم گیر به تمام نقاط دنیا و هم چنین آنتاریو سرایت کند.

سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) و متخصصین بهداشت عمومی در سراسر دنیا با دقت مراقب اولین نشانه های یک آنفلوآنزای عالم گیر هستند تا بتوانند اقداماتی برای کاهش شیوع آن انجام دهند.

6. اگر یک آنفلوآنزای عالم گیر به آنتاریو برسد چه خواهد شد؟

هنگامی که یک آنفلوآنزای عالم گیر به آنتاریو برسد، احتمالاً سریع شیوع پیدا می کند. اکثر مردم بیمار خواهند شد و فشار زیادی به سرویس خدمات درمانی بهداشتی ما وارد می شود.

مختل شدن زندگی عادی روزانه ما بستگی به این خواهد داشت که چگونه آنفلوآنزای عالم گیر شیوع پیدا کند. برای مثال ممکن است شرکت ها مجبور باشند که قسمتی از عملیات خود را تعطیل کنند. ممکن است شهرها تصمیم بگیرند که فقط خدمات ضروری را تامین نمایند. ممکن است مقامات بهداشت عمومی اجتماعات عمومی مانند کنسرت ها، مسابقات ورزشی را در مکان هایی که ویروس باسانی می تواند در آنجا پخش شود منحل کنند و ممکن است مدارس را تعطیل کنند.

تا زمانی که ندانیم این ویروس تا چه حد قوی است نمی توانیم پیش بینی کنیم که چگونه بر آنتاریو تأثیر خواهد گذاشت.

آنفلوآنزای عالم گیر می تواند اشخاص سالم جوان را مبتلا کند و از بین ببرد.

7. چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟

همه ما در معرض خطر مبتلا شدن به یک آنفلوآنزای عالم گیر قرار داریم. آنفلوآنزای عالم گیر سریع تر از یک آنفلوآنزای عادی شیوع پیدا می کند زیرا تعداد کمی از اهالی آنتاریو در مقابل

آن مصونیت خواهند داشت. بعضی از مردم، مانند اشخاص خیلی جوان یا خیلی مسن ممکن است بیش از دیگران در معرض ابتلا و خطر مرگ باشند.

اما همه باید آگاه و مراقب باشند. بیماری عالم گیر ۱۹۱۸ و ۱۹۱۹ بیشتر اشخاص سالم جوان را که در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی بودند مبتلا کرد. تا زمانی که شناخت بیشتری از ویروس نداشته باشیم، بطور یقین نخواهیم دانست چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند.

8. چه تعدادی از مردم بیمار خواهند شد؟ چه نوع مراقبت هایی نیاز خواهند داشت؟

- از میان ۳۵٪ کسانی که امکان ابتلا به آنفلوآنزای عالم گیر دارند، تقریباً نیمی از آنان نیاز خواهند داشت تا به دکتر خانوادگی یا مددکار بهداشتی خود مراجعه کنند. نیمی دیگر اطلاعات و مشاوره لازم را دریافت خواهند کرد تا به آنها کمک کند چگونه از خود در منزل مراقبت نمایند.
- منوط به شدت علائم بیماری، ممکن است بعضی برای مراقبت نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند.

9. چه زمان درمانی برای آنفلوآنزای عالم گیر وجود خواهد داشت؟

داروهایی بنام ضد ویروس (antivirals) وجود دارند که می توانند آنفلوآنزا را درمان کنند. اما برای اینکه این داروها موثر باشند اشخاص بایستی به محض بیمار شدن و در بعضی موارد قبل از شروع علائم بیماری، از آنها استفاده کنند. در حال حاضر آنتاریو ذخیره دارو ضد ویروس برای استان را دارد.

در صورت بروز آنفلوآنزای عالم گیر، فقط زمانی خواهیم دانست که آیا داروهای ضد ویروس موجود در آنتاریو موثراند که بیشتر در باره نوع خاص ویروس بدانیم. تعداد اشخاصی که قادر خواهیم بود درمان کنیم بستگی به موجودی دارو در آن زمان خواهد داشت.

10. چه زمانی واکسن برای آنفلوآنزای عالم گیر موجود خواهد بود؟

هنگامی که دانشمندان ویروس آنفلوآنزای عالم گیر را شناسایی کردند ما می توانیم آغاز به تولید واکسنی کنیم که اهالی آنتاریو را درمان کند.

هر چه سریع تر در باره نوع خاص ویروس آنفلوآنزا بدانیم، سریع تر می توانیم واکسن آن را تولید کنیم تا به ما در جلوگیری از شیوع آنفلوآنزا کمک کند. مهم است به خاطر بسپاریم این کار زمان می برد، اما اولین دفاع ما این است که قبل از هر چیز برای یک بیماری عالم گیر آماده باشیم.

نظافت کامل دستها، بهترین راه برای جلوگیری از شیوع تمام ویروس های آنفلوآنزا می باشد.

11. چگونه می توانم از خود و خانواده ام در مقابل آنفلوآنزای عالم گیر محافظت کنم؟

اگر یک آنفلوآنزای عالم گیر در آنتاریو شیوع پیدا کند، شما می توانید با رعایت نکاتی که در جهت محافظت خود و خانواده تان برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای عادی انجام می دهید، خطر ابتلا به آن را کاهش دهید.

- هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید. واکسن آنفلوآنزا شما را از یک آنفلوآنزای عالم گیر محافظت نخواهد کرد، ولی شما را از مبتلا شدن به آنفلوآنزا عادی که باعث تضعیف سیستم دفاعی و مقاومت شما در برابر آنفلوآنزای عالم گیر می شود، محافظت می کند.

- دست های خود را مرتباً با صابون کاملاً بشویید. بهداشت خوب دست بهترین راه برای جلوگیری از شیوع ویروس های آنفلوآنزا می باشد.

- یک تمیز کننده (ژل یا کاغذی) الکل دار در دسترس خود در محل کار، منزل و ماشین نگهدارید.

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه یا عطسه با یک دستمال بپوشانید.

- وقتی بیمار هستید در منزل بمانید.
- از حضور در اماکن پرجمعیت که ویروس به سهولت شایع می شود پرهیز کنید.

- مسافرت های غیر ضروری را کاهش دهید.
- از دستوراتی که مقامات بهداشت عمومی صادر می کنند پیروی کنید.

12. سیستم بهداشت برای محافظت ما از یک بیماری عالم گیر چه می کند؟

مقام ارشد بهداشت (Chief Medical Officer of Health) و وزارت بهداشت و درمان بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care) با واحدهای بهداشت محلی، مسئولان کمک های اولیه، بیمارستان ها، خانه های درمان بلند مدت، تأمین کنندگان درمان خانگی- تمام بخش های سیستم درمان بهداشتی- باهم کار می کنند تا برای یک آنفلوآنزای عالم گیر آماده شوند. هدف ما محدود کردن شیوع آنفلوآنزای عالم گیر و تأمین خدمات بهداشتی مورد نیاز اهالی آنتاریو است.

ما:

- آنفلوآنزا در آنتاریو و بقیه جهان رازیر نظر داریم.
- وسایل و داروهای ضد ویروس نخییره می کنیم.
- یک سیستم توزیع برای رساندن سریع وسایل و داروهای محافظت کننده به جاهائی که نیاز دارند ایجاد می کنیم.
- برنامه های فوریتی برای فراهم نمودن حداکثر تعداد تأمین کنندگان و امکانات بهداشتی در دست اجرا داریم تا بتوانیم مراقبت های لازم را تأمین کنیم.
- اطلاعات برای عموم و تأمین کنندگان مراقبت های بهداشتی تهیه می کنیم.
- تأمین سریع مقدار زیاد واکسن به محض تولید شدن آن را تضمین می کنیم.

یک سیستم ارتباطاتی دقیق و متمرکز ایجاد کرده ایم تا بتوانیم مرتباً اطلاعات بروز در اختیار اهالی آنتاریو قرار دهیم که چگونه از خود و خانواده شان محافظت و مراقبت کنند.

اگر اطلاعات بیشتری در باره بیماری های عالم گیر یا طرح استان آنتاریو در مورد بیماری عالم گیر می خواهید به وب سایت www.health.gov.on.ca مراجعه کنید.