



برای یافتن کلینیک انفلوانزا در ناحیه خود لطفاً از نشانی زیر بازدید کنید:

www.flucliniclocator.org

برای اطلاعات بیشتر در مورد سرما خوردگی و انفلوانزا در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

اداره مواد غذایی و دارویی ایالات متحده
(The U.S. Food and Drug Administration)
www.fda.gov

انجمن شش آمریکا (American Lung Association)
www.lungusa.org

بنیاد نمورس ویژه رسانه بهداشتی کودکان
(The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media)
www.kidshealth.org

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

اداره مواد غذایی و دارویی ایالات متحده
(The U.S. Food and Drug Administration)

انجمن شش آمریکا
(The American Lung Association)

بنیاد نمورس ویژه رسانه بهداشتی کودکان
(The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media)
www.kidshealth.org

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

چون انفلوانزا توسط ویروس ایجاد شده است، استفاده از آنتی بیوتیک در مان مؤثری نخواهد بود. تزریق هر سال واکسن ضد انفلوانزا (معمولاً در اول اکتبر موجود می باشد) به شما در جلوگیری از ابتلا به انفلوانزا کمک می کند. واکسن انفلوانزا در موارد زیر بسیار توصیه می شود:

- افراد 65 ساله یا بالاتر،
- بیماری که در خانه از آنها مراقبت می شود،
- افرادی که بالاتر از شش ماه عمر داشته و مشکلات پزشکی دارند مانند آسم یا بیماریهای طولانی مدت مانند HIV یا بیماری قلبی و
- افرادی که اغلب با افراد بیمار یا مسن سرو کار دارند.

سرما خوردگی و انفلوانزا (Cold and Flu) (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

سرما خوردگی

سرما خوردگی چیست؟

سرما خوردگی یک بیماری مسری است که توسط ویروس بوجود آمده و از طریق هوا و تماس مستقیم با فرد مبتلا منتشر می گردد. سرماخوردگی معمولاً در آب و هوای سرد شایع تر می باشد.

علائم سرما خوردگی چیست؟

اولین علامت سرما خوردگی غلغلک شدن یا خارش در انتهای گلو می باشد. افرادی که سرما خورده اند ممکن است با مشکلات تنفسی روبرو شده، احساس گرفته بودن کرده، سرفه و عطسه کرده و آبریزش بینی داشته باشند.

چه کسی سرما می خورد و سرما خوردگی چه زمان بطول می انجامد؟

سرما خوردگی بندرت بیش از دو هفته بطول می انجامد و معمولاً خفیف می باشد. بزرگسالان معمولاً دو بار در سال سرما می خورند. کودکان ممکن است تا هشت بار در سال به سرما خوردگی مبتلا شوند.

برای رفع سرما خوردگی چه کاری می توانم انجام دهم؟

بهترین کاری که هنگام سرما خوردگی می توانید انجام دهید این است که به مقدار زیاد استراحت کرده و مقدار زیادی مایعات بنوشید. داروهای سرما خوردگی می توانند علائم سرما خوردگی را کاهش دهند اما سرما خوردگی معمولاً خودبخود رفع می شوند حتی اگر دارویی هم مصرف نکنید. از آنتی بیوتیک برای سرما خوردگی استفاده نکنید. آنتی بیوتیکها سرماخوردگی را کنترل یا درمان نمی کنند. سرما خوردگی توسط ویروس ایجاد می شود و آنتی بیوتیکها برای استفاده علیه باکتری مناسب می باشند نه ویروس.

برای فرزند مریضم چه کاری می توانم انجام دهم؟

کودکی که سرما خورده است به مقدار زیادی استراحت و مایعات نیاز دارد. اگر داروی سرما خوردگی به فرزند خود بدهید باید دستورالعملهای آن را با دقت مطالعه کرده و آن را دقیقاً به صورتی که تجویز شده است به فرزند خود بدهید.

چگونه از سرما خوردن جلوگیری کنم؟

بهترین راه برای جلوگیری از سرما خوردگی شستن مکرر دستها و جلوگیری از تماس دستها با چشم، دماغ یا دهان می باشد. از افرادی که سرما خورده اند دوری کنید چون سرما خوردگی می تواند از طریق سرفه و عطسه سرایت کند. هنگام سرفه کردن یا عطسه از دستمال کاغذی یا دستمال استفاده کنید چون این کار از سرایت سرماخوردگی به دیگران جلوگیری بعمل می آورد. فنجان، کارد یا چنگال خود را با فردی که سرما خورده است به صورت اشتراکی استفاده نکنید. از مواد ضد عفونی کننده برای تمیز کردن سطوحی مانند میز، دستگیره در و تلفن استفاده کنید.

انفوانزا

انفوانزا چیست؟

انفوانزا یک بیماری بسیار مسری است که توسط ویروس ایجاد می گردد.

علائم انفوانزا مشابه سرما خوردگی است اما بسیار شدیدتر بوده و ممکن است با تب، بدن درد و احساس خستگی همراه باشد. انفوانزا معمولاً بیشتر از دو هفته بطول نمی انجامد.

برای رفع انفوانزا چه کاری می توانم انجام دهم؟

بهترین راه برای خلاص شدن از انفوانزا استراحت زیاد و نوشیدن مایعات بسیار می باشد. داروهای انفوانزایی وجود دارند که به شما در کاهش دادن علائم انفوانزا کمک می کنند.

برای فرزند مریضم چه کاری می توانم انجام دهم؟

کودکی که دچار انفوانزا می باشد به مقدار زیادی استراحت و مایعات نیاز دارد. اگر گزارش شده است که افراد ناحیه و شهر شما به انفوانزا مبتلا می باشند، فرزند شما که دارای علائم انفوانزا می باشد باید به پزشک مراجعه کند.

چگونه از گرفتن انفوانزا جلوگیری کنم؟

به دفعات دستان خود را بشویید و از تماس با افرادی که انفوانزا دارند پرهیز کنید. هنگام سرفه کردن یا عطسه از دستمال کاغذی یا دستمال استفاده کنید چون این کار از سرایت انفوانزا به دیگران جلوگیری بعمل می آورد.

