

Flu information

نکاتی درباره آنفولانزا

What is the flu?

آنفولانزا چیست؟

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. Flu viruses cause illness, hospital stays and deaths in the United States each year. There are many different flu viruses and sometimes a new flu virus emerges to make people sick.

آنفولانزا بیماری است که بر اثر ویروس های آنفولانزا ایجاد شده و بینی، گلو و ریه ها را تحت تاثیر قرار می دهد. ویروسهای آنفولانزا هر سال در آمریکا باعث بیمار شدن مردم، بستری شدن آنها در بیمارستان و حتی مرگ می شود. ویروسهای آنفولانزا مختلفی وجود دارند و گاهی اوقات یک ویروس جدید آنفولانزا ظاهر می شود و مردم را مریض می کند.

What is novel H1N1 flu?

آنفولانزای جدید H1N1 چیست؟

Novel H1N1 flu is a new and very different influenza virus that is spreading worldwide among people. This new virus was called "swine flu" at first because it has pieces of flu viruses found in pigs in the past. However, novel H1N1 virus has not been detected in U.S. pigs.

ویروس جدید H1N1 یک گونه بسیار متفاوت و جدید آنفولانزا است که در میان مردم جهان در حال گسترش است. این ویروس جدید در ابتدا "آنفولانزای خوک" نامیده شد چون برخی از اجزا ویروسهای قدیمی آنفولانزای خوک در آن مشاهده شده بود. اما ویروس H1N1 جدید در آمریکا در هیچ خوکی مشاهده نشده است.

Influenza is unpredictable, but scientists believe that the new H1N1 virus will cause illness, hospital stays and deaths in the United States over the coming months. This flu season, the new virus may cause a lot more people to get sick than during a regular flu season. It also may cause more hospital stays and deaths than seasonal flu.

آنفولانزا قابل پیش بینی نیست اما دانشمندان باور دارند این ویروس جدید H1N1 در ماه های آینده در آمریکا باعث بیمار شدن مردم، بستری

شدن تعدادی در بیمارستان و فوت برخی از مبتلایان خواهد شد. این ویروس جدید ممکن است در فصل شیوع آنفولانزای امسال تعداد بیشتری از مردم را در مقایسه با فصل های عادی شیوع آنفولانزا بیمار کند. همچنین ممکن است میزان بستری مبتلایان در بیمارستان ها و موارد فوت در مقایسه با فصلهای عادی شیوع آنفولانزا بیشتر باشد.

How serious is the flu?

آنفولانزا چقدر خطرناک است؟

The flu can be very serious, especially for younger children and children of any age who have one or more chronic medical conditions. These conditions include asthma or other lung problems, diabetes, weakened immune systems, kidney disease, heart problems and neurological and neuromuscular disorders. These conditions can result in more severe illness from influenza, including the new H1N1 virus.

آنفولانزا می تواند خیلی خطرناک باشد، علی الخصوص برای کودکان خردسال و کودکان در سنین مختلف که یک یا چند بیماری مزمن دارند. این بیماریها عبارتند از آسم و سایر مشکلات ریوی، دیابت، ضعف سیستم ایمنی بدن، بیماری کلیوی، بیماری های قلبی و اختلالات عصبی و عضلانی. وجود این بیماریها در فرد باعث شدیدتر شدن بیماری آنفولانزا و نوع جدید H1N1 می شود.

How does flu spread?

آنفولانزا چگونه منتشر می شود؟

Both novel H1N1 flu and seasonal flu are thought to spread mostly from person to person through the coughs and sneezes of people who are sick with influenza. People also may get sick by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

ویروسهای آنفولانزای H1N1 و آنفولانزای فصلی بیشتر از طریق انسان به انسان و بر اثر عطسه و سرفه افراد مبتلا منتشر می شوند. افراد حتی در صورت تماس بدنی با اشیایی که ویروس آنفولانزا روی آنها هست و سپس دست زدن به دهان یا بینی خود مبتلا خواهند شد.

What are the symptoms of the flu?

نشانه ها و علائم آنفولانزا چیست؟

Symptoms of seasonal flu and novel H1N1 flu include fever, cough, sore throat, runny or stuffy

nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people also may have vomiting and diarrhea.

علائم آنفولانزای H1N1 و آنفولانزای فصلی عبارتند از تب، سرفه، گلودرد، آبریزش یا کیپ بودن بینی، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی. برخی افراد به اسهال و استفراغ هم مبتلا می شوند.

How long can a sick person spread the flu to others?

یک فرد بیمار تا چند وقت آنفولانزا را به دیگران سرایت می دهد؟

People infected with seasonal and novel H1N1 flu shed virus and may be able to infect others from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after. This can be longer in some people, especially children and people with weakened immune systems and in people infected with novel H1N1 flu.

افراد مبتلا به ویروس آنفولانزای فصلی و یا H1N1 جدید ویروس را منتشر می کنند و امکان دارد از 1 روز قبل از ظهور علائم بیماری تا 5 الی 7 روز بعد از آن دیگران را مبتلا سازند. این دوره می تواند در برخی افراد و بخصوص کودکان و اشخاصی با ضعف سیستم ایمنی بدن و کسانی که به ویروس جدید H1N1 مبتلا هستند طولانی تر شود.

Protect your child

از کودک خود محافظت کنید

How can I protect my child against flu?

چگونه می توان از کودکان در برابر آنفولانزا محافظت کرد؟

Get a seasonal flu vaccine for yourself and your child to protect against seasonal flu viruses. Take everyday steps to prevent the spread of all flu viruses. This includes:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, alcohol-based hand cleaners are

also effective. *

شما و فرزندان شما باید برای محافظت در برابر ویروسهای آنفولانزای فصلی واکسن آنفولانزای فصلی بزنید. برای جلوگیری از انتشار کلیه انواع ویروسهای آنفولانزا این کارهای ساده زیر را هر روز انجام دهید. این کارها عبارتند از:

- هنگام عطسه یا سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال را بعد از استفاده در آشغال بیندازید.
- دستهای خود را مرتب و بخصوص بعد از سرفه یا عطسه کردن بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نبود، مواد ضدعفونی کننده الکلی هم مناسب هستند.*



- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Teach your child to take these actions too.
- Try to keep your child from having close contact (about 6 feet) with sick people, including anyone in the household who is sick.
- Keep surfaces like bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.
- Throw away tissues and other disposable items used by sick persons in your household in the trash.

- از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود خودداری کنید. میکروبها از این راه منتشر می شوند.
- به فرزندان خود یاد بدهید که این کارها را انجام دهند.
- اجازه ندهید فرزندان شما با افراد بیمار و بیماران در منزل تماس نزدیک (فاصله کمتر از 6 فوت) داشته باشد.
- سطوحی مانند میزهای پاتختی، سطوح دست شویی، پیشخوانهای آشپزخانه و اسباب بازی بچه ها را با مواد ضدعفونی کننده خانگی و مطابق با دستورات نوشته شده روی جعبه آنها تمیز کنید.
- دستمال ها و سایر ارقام یکبار مصرف که افراد بیمار خانه شما از آنها استفاده کرده اند در آشغال بیندازید.

Is there a vaccine to protect my child from H1N1 flu?

آیا واکسنی برای محافظت کودک من در برابر آنفولانزای H1N1 وجود دارد؟

A vaccine against novel H1N1 flu is being produced and will be available in the coming months as an option for the prevention of the new H1N1 flu. A vaccine against seasonal flu is available each fall and winter. More information about the new H1N1 flu vaccine and the seasonal flu vaccine is available on the CDC Web site.

کار برای تولید واکسن ویروس جدید H1N1 ادامه دارد و در ماه های آینده عرضه خواهد شد تا برای جلوگیری از ابتلا به ویروس جدید H1N1 مورد استفاده قرار گیرد. واکسن آنفولانزای فصلی هر سال در پاییز و زمستان عرضه می شود. اطلاعات بیشتر درباره واکسن آنفولانزای جدید H1N1 و واکسن آنفولانزای فصلی در وب سایت CDC موجود است.



Is there medicine to treat the flu?

آیا دارویی برای درمان آنفولانزا وجود دارد؟

Antiviral drugs can treat both seasonal flu and the new H1N1 flu. These drugs can make people feel better and get better sooner. But they need to be prescribed by a doctor and they work best when started during the first 2 days of illness. These drugs can be given to children. The priority use for these drugs is to treat people who are seriously ill or who have a medical condition that puts them at high risk of serious flu complications.

داروهای موجود برای درمان آنفولانزای فصلی و آنفولانزای جدید H1N1 قابل استفاده هستند. بیماران با مصرف این داروها زودتر احساس بهبودی کرده و سریعتر خوب می شوند. اما این داروها فقط باید توسط پزشک تجویز شوند و زمانی بیشترین تاثیر را دارند که در 2 روز ابتدای بیماری مصرف آنها را شروع کنید. کودکان نیز می توانند این داروها را مصرف کنند. اولویت مصرف این داروها برای درمان افرادی است که حال شان بسیار وخیم می باشد و یا بیماری خاصی دارند که آنفولانزا آنها را در خطر عوارض بسیار جدی قرار می دهد.

What should I use for hand cleaning?

برای تمیز کردن دست از چه ماده ای می توان استفاده کرد؟

Washing hands with soap and running water (for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice) will help protect against many germs. When soap and running water are not available, wipes or gels with alcohol in them can be used (the gels should be rubbed into your hands until they are dry).*

شستن دست با صابون و آب شیر (به اندازه ای که بتوانید آهنگ "تولد مبارک" را دو بار بخوانید) شما را در برابر میکروب های فراوانی محافظت خواهد کرد. اگر صابون و آب شیر در دسترس نیست، می توانید از دستمال های مرطوب (واپ) و یا ژلهای الکلی استفاده کنید (ژلهای را باید به دست خود بمالید تا خشک شوند).*

If your child is sick
اگر فرزند شما بیمار است

What can I do if my child gets sick?

اگر فرزندم بیمار شده باشد چه باید بکنم؟

If your child is 5 years or older and otherwise healthy and gets flu-like symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed and make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids.

اگر فرزند شما 5 ساله یا بزرگتر است و هیچ مشکل سلامتی ندارد و علائم آنفولانزا، شامل تب و/یا سرفه در او می بینید با پزشک خود

مشورت کنید و مطمئن شوید مایعات زیاد می نوشد و به اندازه کافی استراحت می کند.

If your child is younger than 5, or of any age and has a medical condition like asthma, diabetes, or a neurologic problem and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough, call your doctor or get medical attention. This is because younger children and children who have chronic medical conditions (like asthma or diabetes) may be at higher risk of serious complications from influenza infection, including the new H1N1. Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness.

اگر فرزند شما کمتر از 5 سال سن دارد و یا در هر سنی است ولی مشکلی مانند آسم، دیابت، یا اختلالات عصبی دارد و علائم آنفولانزا شامل تب و/یا سرفه در او مشاهده می کنید، با پزشک خود تماس گرفته و یا او را به یک مرکز درمانی ببرید. این بدان دلیل است که بچه های کوچکتر و بچه های مبتلا به بیماری های مزمن (مانند آسم یا دیابت) بیشتر در معرض خطر عوارض جدی آنفولانزا، و ویروس جدید H1N1 هستند. اگر بیماری کودک شما را نگران کرده است خیلی زود با پزشک خود صحبت کنید.

What if my child seems very sick?

اگر کودک خیلی مریض است چه باید کرد؟

Even children who have always been healthy before or had the flu before can get a severe case of flu.

این امکان وجود دارد که حتی کودکانی که سالم و سلامت بوده اند و یا قبلاً هم به آنفولانزا مبتلا شده اند دچار آنفولانزای شدید شوند.

Call or take your child to a doctor right away if your child of any age has:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

- Has other conditions (like heart or lung disease, diabetes, or asthma) and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough.

اگر فرزند شما در هر سنی این علائم را داشت فوراً با پزشک تماس گرفته یا فرزندتان را پیش یک پزشک ببرید:

- تنفس سریع یا دشواری تنفس
- آبی یا طوسی شدن رنگ پوست
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی
- استفراغ شدید یا مستمر
- بیدار نشدن یا واکنش نشان ندادن
- تحریک پذیر شدن تاحدی که کودک اصلاً دلش نمی خواهد کسی او را بغل کند
- علائم آنفولانزا بهتر می شود اما با تب و سرفه بدتر برمی گردد
- بیماری های دیگر (مانند بیماری قلبی یا ریوی، دیابت، یا آسم) دارد و علائم مشکوک به آنفولانزا شامل تب و/یا سرفه در او ظاهر می شود.

Can my child go to school day care or camp if he or she is sick?

اگر فرزندم مریض باشد می تواند به مدرسه، مهدکودک یا کمپ برود؟

No. Your child should stay home to rest and to avoid giving the flu to other children.

خیر. فرزند شما باید در خانه بماند و استراحت کند تا بقیه بچه ها دچار آنفولانزا نشوند.

When can my child go back to school after having the flu?

فرزندم چه مدت بعد از ابتلا به آنفولانزا می تواند به مدرسه برگردد؟

Keep your child home from school, day care or camp for at least 24 hours after their fever is gone. (Their fever should be gone without them having taken a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F or 37.8°C.

کودک شما باید حداقل تا 24 ساعت بعد از تمام شدن تب در خانه بماند و به مدرسه، مهدکودک یا کمپ نرود. (تب باید بدون استفاده از داروهای تب بر تمام شود.) تب یعنی دمای 100 درجه فارنهایت یا 37.8 درجه سانتیگراد بدن.

*Though the scientific evidence is not as extensive as that on hand washing and alcohol-based sanitizers, other hand sanitizers that do not contain alcohol may be useful for killing flu germs on hands in settings where alcohol-based products are prohibited.

* اگرچه شواهد علمی موجود درباره شستشوی دست و مواد شوینده بدون الکل به اندازه مدارکی که از مواد دارای الکل است نیست اما مواد شوینده دست که الکل ندارند نیز می توانند برای از بین بردن عوامل بیماری زای آنفولانزا روی دست ها در مکان هایی که استفاده از محصولات الکل دار ممنوع است مفید باشند.

For more information, visit www.cdc.gov or www.flu.gov or call 1-800-CDC-INFO

برای کسب اطلاعات بیشتر به www.cdc.gov یا www.flu.gov مراجعه کرده یا به شماره 1-800-CDC-INFO تلفن کنید

A Guide for Parents

راهنمای والدین

Adapted from the Center for Disease Control and
Prevention publication. www.cdc.gov

برگرفته از نشریات مرکز کنترل و بازداري بیماری ها.
www.cdc.gov

Seasonal and Novel H1N1 Flu:

آنفولانزای فصلی و

آنفولانزای جدید H1N1:

