

واکسیناسیون آنفولانزا

چه کسی و به چه دلیلی باید آن را دریافت کند

حاوی اطلاعاتی برای والدین و زنان باردار



Flu **i**mmunisation

کمک به محافظت از افراد، در هر زمستان

چه چیزی باعث آنفولانزا می شود؟

ویروس آنفولانزا باعث بیماری آنفولانزا می شود و نای و ریه ها را آلوده می کند. از آنجا که علت این بیماری ویروس است و نه باکتری، آنتی بیوتیک ها نمی توانند آن را درمان کنند. با این حال، در صورت وجود عوارض ناشی از ابتلا به آنفولانزا، ممکن است نیاز به مصرف آنتی بیوتیک باشد.

چگونه به آنفولانزا مبتلا می شوید؟

وقتی یک فرد مبتلا سرفه یا عطسه می کند، ممکن است سایر افراد ویروس آنفولانزا را تنفس کنند یا از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس، آن را بردارند. شما می توانید با پوشاندن دهان و بینی خود هنگام سرفه یا عطسه (به طور ایده آل با دستمال، یا قسمت آرنج خود) از گسترش ویروس جلوگیری کنید، و برای کاهش خطر تماس با ویروس می توانید دست‌هایتان را به طور منظم بشوید یا از ژل ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

اما بهترین روش برای جلوگیری از ابتلا و انتقال آنفولانزا آن است که قبل از شروع فصل آنفولانزا واکسن بزنید.

چگونه از شما در برابر آنفولانزا محافظت می کنیم؟

آنفولانزا غیرقابل پیش بینی است. تزریق واکسن آنفولانزا بهترین مصونیت را ارائه می دهد. سویه های مختلفی از ویروس آنفولانزا وجود دارند. سویه هایی که بیشتر از همه ایجاد بیماری می کنند، قبل از فصل آنفولانزا شناسایی می شوند. سپس واکسن هایی تولید می شوند که تا حد امکان با آنها مطابقت داشته باشند. حتی اگر واکسن کاملاً با یک سویه مطابقت نداشته باشد، معمولاً تا حدی در برابر آن مصونیت ایجاد می کند.

این واکسن ها در فصل پاییز و قبل شروع شیوع آنفولانزا تزریق می شوند.

آنفولانزا چه آسیب هایی می تواند وارد کند؟

گاهی اوقات افراد فکر می کنند که آنفولانزا نوعی سرماخوردگی شدید است، اما ابتلا به آنفولانزا اغلب می تواند خیلی بدتر از سرماخوردگی باشد و ممکن است لازم شود که برای چند روز در تختخواب بمانید. در بدترین موارد، آنفولانزا می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان یا حتی مرگ شود.

برخی افراد نسبت به اثرات آنفولانزا آسیب پذیرتر هستند. برای آنها، ممکن است خطر ابتلا به بیماری های جدی تر از قبیل برونشیت و ذات الریه را افزایش دهد، یا شرایط فعلی را وخیم تر کند.

آنفولانزا چیست؟ آیا فقط یک سرماخوردگی شدید نیست؟

آنفولانزا هر سال، معمولاً در فصل زمستان، دیده می شود و به همین دلیل گاهی اوقات به آن آنفولانزای فصلی گفته می شود. این یک بیماری به شدت عفونی است و علائم آن خیلی سریع ظاهر می شوند. شدت سرماخوردگی خیلی کمتر است و معمولاً به تدریج و با گرفتگی یا آبریزش بینی و گلودرد شروع می شود. یک دوره بد آنفولانزا ممکن است از سرماخوردگی شدید خیلی بدتر باشد.

آنفولانزا باعث تب، خستگی مفرط، درد عضلات و مفاصل، گرفتگی بینی، سرفه خشک و گلودرد می شود. افراد سالم معمولاً ظرف دو تا هفت روز بهبود می یابند، اما این بیماری در برخی افراد می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان، ناتوانی دائمی یا حتی مرگ شود.



واکسن آنفولانزا به مصونیت در برابر انواع اصلی ویروس آنفولانزای شایع کمک می کند

این جزوه توضیح می دهد که زمستان آینده چگونه می توانید به محافظت از خود و فرزندانان در برابر آنفولانزا کمک کنید، و چرا افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به آنفولانزا قرار دارند حتماً باید هر سال واکسن رایگان خود را دریافت کنند.



چه کسی باید واکسن آنفولانزا را دریافت کند؟

تمام افرادی که یکی از بیماری های مذکور در صفحه 4 را دارند، یا کسانی که:

- سن آنها 65 سال به بالا است
- در آسایشگاه یا خانه سالمندان زندگی می کنند
- مراقب اصلی یک فرد سالمند یا ناتوان هستند
- با فردی زندگی می کنند که ایمنی او به دلیل بیماری یا درمان پایین است
- کارمند بهداشتی یا مددکار مراقبت اجتماعی در خط مقدم هستند
- باردار هستند (به بخش بعدی رجوع کنید)
- کودکان در سنین خاص هستند (به صفحه 7 رجوع کنید)



آیا من در معرض خطر بالای اثرات آنفولانزا هستم؟

آنفولانزا می تواند هر فردی را تحت تاثیر قرار دهد اما اگر شما دچار یک بیماری طولانی-مدت باشید، اثرات آنفولانزا می تواند آن را وخیم تر کند حتی اگر بیماری به خوبی کنترل شده باشد و در حالت عادی حالتان خوب باشد. اگر شرایط زیر را دارید باید واکسن رایگان آنفولانزا را دریافت کنید:

- باردار
 - یا به یک بیماری طولانی مدت مبتلا هستید از قبیل:
 - بیماری قلبی
 - درد قفسه سینه یا مشکلات جدی تنفسی، اعم از برونشیت، آمفیزم یا افراد مبتلا به آسم (نیازمند به اسپری یا قرص استروئیدی)
 - بیماری کلیوی
 - ایمنی پایین به دلیل ابتلا به بیماری یا درمان (از قبیل داروی استروئیدی یا درمان سرطان)
 - بیماری کبد
 - سکته مغزی یا حمله ایسکمی گذرا (TIA) داشته اید
 - دیابت
 - برخی بیماری های عصبی، برای مثال ام اس (MS)، فلج مغزی
 - ناتوانی در یادگیری
 - مشکل در طحال شما، برای مثال بیماری سلول داسی شکل، یا اینکه طحال خود را برداشته اید
 - یا به شدت اضافه وزن دارید (شاخص توده بدن/BMI 40 به بالا)
- این فهرست بیماری ها کامل نیست. همیشه به قضاوت بالینی نیاز است. پزشک عمومی شما می تواند شما را ارزیابی کند تا خطر وخیم تر شدن بیماری زمینه ای شما بر اثر آنفولانزا، و نیز خطر ابتلا به بیماری جدی ناشی از خود آنفولانزا را بررسی نماید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به nhs.uk/flujab مراجعه کنید.

فرزندان من چطور؟ آیا آنها نیاز به واکسن دارند؟

اگر فرزند بالای 6 ماه دارید که به یکی از بیماری های نامبرده در صفحه 4 مبتلا است، باید واکسن آنفولانزا دریافت کند. هر یک از فرزندان مبتلا به این بیماری ها در صورت ابتلا به آنفولانزا به احتمال زیاد به شدت بیمار می شوند، و این می تواند بیماری فعلی آنها را وخیم تر کند. قبل از شروع فصل آنفولانزا درباره اینکه فرزندان نیاز به تزریق واکسن آنفولانزا دارد یا خیر با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

واکسن آنفولانزا در نوزادان زیر 6 ماه تاثیر چندانی ندارد بنابراین تزریق آن توصیه نمی شود. به همین دلیل زنان باردار باید واکسن دریافت کنند - آنها مقداری مصونیت را به نوزاد خود منتقل خواهند کرد که در طول ماه های اولیه زندگی شان از آنها محافظت می کند.

به بسیاری از گروه های دیگر کودکان نیز واکسن آنفولانزا ارائه می شود. این امر به منظور کمک به محافظت از آنها در برابر این بیماری و کمک به کاهش انتقال آن به سایر کودکان، از جمله برادران یا خواهران آنها، و البته، والدین و پدربزرگ و مادربزرگ آنها انجام می شود. این به شما کمک می کند تا از نیاز به مرخصی کاری به دلیل ابتلا به آنفولانزا یا مراقبت از فرزندان خود که به آنفولانزا مبتلا شده اند، جلوگیری کنید.

کودکانی که امسال واکسن دریافت می کنند، عبارتند از:

- تمام کودکان 2 و 3 ساله در 31 اگوست قبل از شروع واکسیناسیون آنفولانزا در فصل پاییز

- تمام کودکان در سنین ابتدایی

- برخی کودکان در سنین دوره متوسطه (7 تا 11 سال)

کودکان 2 و 3 ساله در مطب پزشک عمومی خود واکسن را دریافت می کنند، و معمولاً پرستار مطب آن را تزریق می کند. به کودکان سنین مدرسه عمدتاً در مدرسه واکسن آنفولانزا ارائه می شود، و هر فردی که وقت واکسیناسیون در مدرسه را از دست بدهد، این فرصت را دارد که احتمالاً در کلینیک های جامعه NHS واکسینه شود. برای اکثر کودکان، واکسیناسیون به صورت اسپری در هر سوراخ بینی انجام می شود. این یک عمل بسیار سریع و بدون درد است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کودکان و واکسیناسیون آنفولانزا، به اطلاعات وبسایت به آدرس nhs.uk/child-flu رجوع کنید.

واکسیناسیون آنفولانزا برای زنان باردار

من باردار هستم. آیا امسال باید واکسن آنفولانزا تزریق کنم؟

بله. بارداری نحوه مقابله بدن با بیماری هایی مانند آنفولانزا را تغییر می دهد. بیماری آنفولانزا احتمال نیاز زنان باردار و نوزادان آنها را به مراقبت ویژه افزایش می دهد. تمام زنان باردار باید واکسن آنفولانزا را تزریق کنند تا از آنها و نوزادان آنها محافظت شود. شما می توانید واکسن آنفولانزا را در هر یک از مراحل بارداری، از زمان لقاح به بعد، دریافت کنید.

واکسیناسیون آنفولانزا برای زنان باردار مفید است زیرا می تواند:

- خطر ابتلا به عوارض جدی از قبیل ذات الریه، به ویژه در مراحل بعدی بارداری، را کاهش دهد
- خطر نیاز مادر یا نوزاد به مراقبت ویژه را کاهش دهد
- خطر مرده زایی یا نارس بودن نوزاد را کاهش دهد
- به محافظت از نوزاد او کمک کند به گونه ای که نوزاد در چند ماه اول زندگی اش تا حدودی در برابر آنفولانزا مصون خواهد بود
- احتمال انتقال بیماری از مادر به نوزادش را کاهش دهد

من باردار هستم و فکر می کنم به آنفولانزا مبتلا شده ام. باید چه کار کنم؟

اگر علائم آنفولانزا را دارید، باید فوراً با پزشک خود صحبت کنید، زیرا اگر آنفولانزا داشته باشید، یک داروی تجویزی وجود دارد که می تواند کمک کند (با خطر عوارض را کاهش دهد)، اما باید در اسرع وقت و بعد از ظهور علائم مصرف شود.

شما می توانید واکسن رایگان آنفولانزا را از پزشک عمومی تان دریافت کنید، یا از طریق داروساز یا مامای شما نیز در دسترس است.



آیا افرادی هستند که نباید این واکسن را دریافت کنند؟

تقریباً همه افراد می توانند این واکسن را دریافت کنند، اما اگر تا به حال به واکسن یا هر یک از مواد تشکیل دهنده آن حساسیت شدیدی داشته اید، نباید واکسن بزنید. اگر به تخم مرغ حساسیت دارید یا به بیماری مبتلا هستید که سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند، ممکن است نتوانید برخی از انواع واکسن آنفولانزا را تزریق کنید - با پزشک عمومی خود مشورت کنید. اگر تب داشته باشید، ممکن است واکسیناسیون تا زمان بهبودی به تعویق بیفتد.

اسپری بینی چطور؟ آیا کودکان هستند که نتوانند آن را دریافت کنند؟

در صورت داشتن شرایط زیر ممکن است کودکان نتوانند واکسن بینی را دریافت کنند:

- در حال حاضر خس خس می کنند یا در 72 ساعت گذشته خس خس می کردند، از جمله کسانی که به تعداد پاف های بیشتری از اسپری آسم نیاز دارند. به منظور جلوگیری از تأخیر در مصونیت، باید یک واکسن آنفولانزای تزریقی مناسب به آنها ارائه شود.
- به دلیل
- آسم یا
- آنافیلاکسی آلرژیک تخم مرغ به مراقبت ویژه نیاز داشته اند
به کودکان در این 2 گروه توصیه می شود که با متخصص خود مشورت کنند و ممکن است به آنها توصیه شود که در بیمارستان واکسن بینی دریافت کنند.
- به بیماری مبتلا هستند، یا تحت درمان هستند، به گونه ای که به شدت سیستم ایمنی آنها تضعیف شده است یا در خانواده آنها فردی وجود دارد که به دلیل سرکوب شدید سیستم ایمنی (از قبیل پیوند مغز استخوان) باید ایزوله باشد.
- به سایر مواد تشکیل دهنده واکسن حساسیت دارند¹
- به بیماری مبتلا هستند که نیاز به درمان با سالیسیلات دارد

همچنین، کودکانی که این واکسن را به شکل اسپری بینی دریافت کرده اند، باید برای حدود دو هفته بعد از واکسیناسیون از تماس نزدیک با افراد دارای سیستم ایمنی به شدت ضعیف (برای مثال افرادی که به تازگی پیوند مغز استخوان انجام داده اند) خودداری کنند زیرا به احتمال خیلی کم ممکن است ویروس واکسن به آنها منتقل شود. اگر این فرد یکی از اعضای خانواده است، کودک باید واکسن تزریقی دریافت کند (به بالا رجوع کنید).

[1] برای مشاهده فهرستی از مواد تشکیل دهنده واکسن به وبسایت www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc رجوع کنید

من سال گذشته واکسن آنفولانزا را دریافت کرده ام. آیا امسال باید یک واکسن دیگر تزریق کنم؟

بله؛ ویروس آنفولانزا می تواند از یک زمستان تا زمستان بعدی تغییر کند. واکسن آنفولانزا هر سال زمستان به روزرسانی می شود تا در برابر سویه هایی از آنفولانزا که احتمالاً در حال شیوع هستند، مصونیت ایجاد کند. به همین دلیل، ما به شدت توصیه می کنیم که حتی اگر سال گذشته واکسن زده اید، امسال دوباره باید واکسن دریافت کنید.

به علاوه، مصونیت ناشی از واکسیناسیون آنفولانزا به مرور زمان کاهش می یابد بنابراین حتی اگر برخی از سویه ها یکسان باشند شما باید در هر فصل آنفولانزا واکسن آنفولانزا را دوباره دریافت کنید.

فکر می کنم قبلاً آنفولانزا گرفته ام، آیا باید واکسن بزنم؟

بله؛ واکسن همواره به محافظت از شما کمک می کند. سایر ویروس ها می توانند علائمی شبیه به آنفولانزا داشته باشند، یا ممکن است به آنفولانزا مبتلا شده باشید اما از آنجا که بیش از یک نوع ویروس آنفولانزا وجود دارد، باز هم باید واکسن بزنید حتی اگر فکر می کنید قبلاً به آنفولانزا مبتلا شده اید.

کدام نوع از واکسن آنفولانزا را باید تزریق کنم؟

چندین نوع واکسن آنفولانزا وجود دارد. واکسنی که برایتان مناسب ترین است، به شما پیشنهاد خواهد شد. این واکسن به شکل اسپری بینی به اکثر کودکان ارائه می شود (همچنین رجوع شود به صفحه 10)، و واکسن تزریقی در اختیار بزرگسالان قرار می گیرد. هیچیک از این واکسن ها باعث ابتلای شما به آنفولانزا نمی شوند.

اگر کودک شما بین 6 ماه تا 2 سال سن دارد و در گروه پرخطر ابتلا به آنفولانزا است، یک واکسن آنفولانزای تزریقی به او ارائه خواهد شد زیرا اسپری بینی برای کودکان زیر 2 سال توصیه نمی شود. در خصوص برخی از کودکان بالای 2 سال که در گروه پرخطر قرار دارند، اگر واکسن اسپری بینی برای آنها مناسب نباشد نیز باید واکسن تزریقی را دریافت کنند.

آیا واکسن آنفولانزا را می توان همزمان با سایر واکسن ها تزریق کرد؟

بله. واکسن آنفولانزا را می توان همزمان با تمام واکسن های معمول تزریق کرد. اگر شما یا فرزندتان یک بیماری جزئی مانند سرماخوردگی داشته باشید، واکسیناسیون می تواند انجام شود، اما ممکن است برای بیماری هایی که شامل تب می شوند، به تعویق بیفتد.

این واکسن باید در طول فصل آنفولانزای جاری مصونیت ایجاد کند.

اکنون باید چه کار کنم؟

اگر جزء یکی از گروه های مذکور در این جزوه هستید، باید واکسن آنفولانزای خود را دریافت کنید.

برای رزرو وقت واکسیناسیون، با پزشک عمومی خود یا پرستار مطب، یا داروساز محلی خود صحبت کنید. همچنین ممکن است این واکسن از طریق خدمات زنان و زایمان در دسترس زنان باردار قرار گیرد. واکسن آنفولانزا رایگان است.

سازمان هایی که می خواهند از کارمندان خود در برابر آنفولانزا محافظت کنند (مگر اینکه به بیماری مذکور در صفحه 4 مبتلا باشند) باید ترتیبی بدهند تا واکسیناسیون از طریق دپارتمان های بهداشتی شغلی آنها انجام شود. این واکسیناسیون ها در NHS در دسترس نیستند و کارفرما باید هزینه آن را پرداخت کند.

اگر شما یک کارمند بهداشتی یا مددکار مراقبت اجتماعی در خط مقدم هستید، دریابید که در محل کار شما چه تمهیداتی برای ارائه واکسن آنفولانزا انجام شده است. باید از شما محافظت شود. برخی از مددکاران مراقبت اجتماعی که نمی توانند از طریق طرح سلامت شغلی واکسن دریافت کنند، می توانند از طریق NHS و از پزشک عمومی خود یا داروخانه این واکسن را دریافت کنند.



آیا واکسن بینی حاوی ژلاتین به دست آمده از خوک (ژلاتین خوک) است؟

بله. واکسن بینی حاوی مقدار کمی از نوع کاملاً فرآوری شده ژلاتین (ژلاتین خوک) است که در طیف وسیعی از داروهای ضروری استفاده می شود. این ژلاتین به ثابت نگه داشتن ویروس های ضعیف شده واکسن کمک می کند تا واکسن بتواند به درستی عمل کند.

دریافت واکسن بینی آسان و بدون درد است. هر کودکی که واکسن اسپری بینی را دریافت می کند، بهترین مصونیت در برابر آنفولانزا را خواهد داشت. به علاوه این بهترین روش برای کاهش شیوع آنفولانزا است. به این ترتیب کودکان از یکدیگر و سایر افرادی که ممکن است در برابر آنفولانزا آسیب پذیر باشند، محافظت می کنند. در خصوص کسانی که ممکن است استفاده از ژلاتین خوک در محصولات پزشکی را نپذیرند، واکسن تزریقی آنفولانزا به عنوان جایگزین در دسترس است.

آیا دچار عوارض جانبی خواهم شد؟

عوارض جانبی واکسن بینی معمولاً شامل آبریزش یا انسداد بینی، سردرد، خستگی و تا حدودی از دست دادن اشتها می شود. کسانی که واکسن تزریقی دریافت می کنند، ممکن است به مدت یک یا دو روز بعد از واکسیناسیون به درد دست در ناحیه تزریق، تب خفیف و درد عضلات دچار شوند. عوارض جانبی جدی ناشی از هر یک از واکسن ها غیر معمول است.

آیا واکسن آنفولانزا به طور کامل از من محافظت می کند؟

اثر بخشی واکسن آنفولانزا هر سال در مقایسه با سال قبل، بسته به مطابقت بین سویه آنفولانزای شایع و سویه موجود در واکسن ها، متفاوت خواهد بود. از آنجایی که ویروس آنفولانزا می تواند سال به سال تغییر کند، این خطر وجود دارد که واکسن با ویروس شایع مطابقت نداشته باشد. حتی اگر واکسن به طور کامل مطابقت نداشته باشد، معمولاً تا حدودی مصونیت ایجاد می کند. موارد عمده عدم تطابق اغلب اتفاق نمی افتد.

خلاصه افرادی که تزریق واکسن آنفولانزا به آنها توصیه می شود

- همه افراد 65 سال به بالا
- همه افرادی زیر 65 سال که به یکی از بیماری های مذکور در صفحه 4 مبتلا هستند،
عمر از کودکان و نوزادان بالای 6 ماه
- تمام زنان باردار، در هر یک از مراحل بارداری
- تمام کودکان 2 و 3 ساله (مشروط بر اینکه آنها قبل از شروع واکسیناسیون آنفولانزا در فصل پاییز در 31 آگوست 2 یا 3 ساله شده باشند)
- تمام کودکان در مقطع دبستان
- برخی از کودکان در سنین دوره متوسطه
- هر فردی که در آسایشگاه یا خانه سالمندان زندگی می کند
- هر فردی که کمک هزینه مراقب دریافت می کند، یا مراقب اصلی یک فرد سالمند یا ناتوان است
- همه کارکنان بهداشتی و مددکاران مراقبت اجتماعی در خط مقدم



برای دریافت مشاوره و اطلاعات درباره واکسیناسیون آنفولانزا، با پزشک عمومی خود، پرستار مطب، داروساز یا تیم ایمن سازی مدرسه صحبت کنید.

بهتر است واکسن آنفولانزای خود را در فصل پاییز یا اوایل زمستان و قبل از افزایش نرخ ابتلا به آنفولانزا دریافت کنید. به خاطر داشته باشید که باید آن را هر سال تزریق کنید، بنابراین تصور نکنید که اگر سال گذشته واکسن زده اید امسال نیز مصون هستید.

برای بررسی واجد شرایط بودن خود به
nhs.uk/flujab بروید.



UK Health Security Agency