مراقبت از خود و دیگران

آنفلونزای فصلی و سراسری

راهنمای آمادگی برای مقابله با آنفلونزا در شهر فالز چرچ، کانتی فرفکس

از این راهنما برای مراجعات بعدی نگاهداری کنید

COUNTY OF FAIRFAX
1742
VIRGINIA

Fairfax County
Pandemic Flu
Preparedness

مه ۲۰۱۱

تاریخ انتشار: نسخه اصلاح شده اوت ۲۰۰۹

پیامی از مدیر بخش بهداشت کانتی فرفکس

ساکنان عزیز،

دولت محلي یا کانتی فرفکس برنامه اي را در سال ۲۰۰۷ با نام « طرح مقابله با آنفلونزا » در صورت وقوع آن در سطح جهاني – آنفلونزاي سراسري تدارک دیده است. در این طرح دولت محلي راههایي را براي مقابله و مهار آنفلونزا در صورت شیوع آن در جامعه ما، و همچنین تدابیري را براي حفظ و ادامه خدمات بهداشتي و اضطراري تا حد امکان در نظر گرفته است.

در ۱۱ ژوئن ۲۰۰۹، سازمان بهداشت جهانی (WHO)در پاسخ به شیوع بیماری تنفسی که به واسطه آنفوانزای خوکی جدید از طریق ویروس آنفلوانزای A H۱N۱ایجاد شده بود، بیماری سراسری اعلام کرد. آنفلوانزای سراسری معمولاً طی مدت زمانی بین ۱۲ تا ۱۸ ماه، در دو یا سه موج شیوع بیماری در جامعه اتفاق می افتد. تاثیر آنفلونزاي سراسري /جهاني را در منطقه نمي توان پیش بیني کرد، اما آمادگي قبلي مي تواند از میزان تاثیرآن بکاهد. دولت کانتی فرفکس همه سازمانهاي منطقه اي، شهرستانهاي اطراف، بیمارستانهاي محلي، جامعه پزشکي و سازمانهاي ديني را به این طرح آماده باش دعوت کرده است.

برنامه ریزي براي مقابله با آنفلونزاي سراسري مساله اي نیست که تنها به دولت مربوط باشد. ساکنان هر منطقه نیز موظفند براي مقابله و مهار این بیماري خود و خانواده هایشان را آماده کنند. این دفترچه راهنما به شما کمک می کند آنفلونزا را بشناسید، با راههاي جلوگیري از ابتلا خود و دیگران به این بیماري آشنا شوید، با شیوه هاي برخورد با آن و درمان آن در صورت ابتلا خود یا اطرافیانتان آشنا شوید، زمان مراجعه به پزشک را تشخیص دهید؛ و به طور کلی این دفترچه به شما یاد مي دهد چگونه در برابر این بیماري یا سایر موارد اضطراري که ممکن است روند عادي جامعه را براي مدتي طولاني مختل کند خود و خانواده تان را آماده کنید.

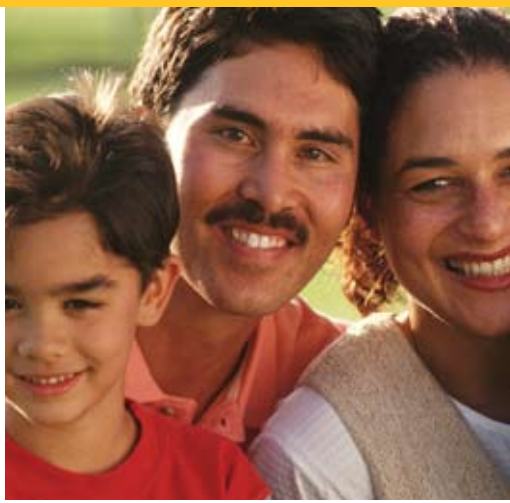
شستن دست مهمترین – و ساده ترین — عملي است که مي توان براي جلوگیري از پخش بسیاري از بیماریها از جمله آنفلونزا انجام داد. صفحه ۱۴ این راهنما، در مورد شستشوي دست، موارد و چگونگي آن صحبت مي کند. امیدوارم که همه یاد بگیرند چگونه دستان خود را مرتب و صحیح بشویند.

لطفاً این راهنما را با دقت بخوانید و از آن براي مراجعه مکرر، در صورت ابتلا هر یک از اعضاي خانواده تان به آنفلونزاي سراسري بخوبي نگاهداري کنید.

گلو ریا آدو -آیجنسو،MPH MD

مدیر بخش بهداشت

اداره بهداشت کانتی فرفکس



فهرست مندرجات راهنما

آنفلونزا—فلو
ص ۲

- در باره آنفلونزا
- آنفلونزا چگونه پخش می شود
- علائم آشکار آنفلونزا
- عوارض و بیماریهای جانبی ناشی از آنفلونزا

راههای مراقبت از خود و دیگران در برابر آنفلونزا
ص۴

راههای مهار و مقابله با آنفلونزا
ص۷

- مراقبت از خود در منزل
- چه زمانی نیازمند مراجعه به پزشک هستید

برنامه ریزی و آمادگی در برابرآنفلونزای سراسری
ص۱۰

- در انتظار چه چیزی باید باشیم
- طرح مقابله با آنفلونزا، کانتی فرفکس
- آمادگی فردی و خانوادگی

راهنمای شستشوی دست
ص۱۴

اطلاعات مربوط به مواردضطراری
ص۱۶

آنفلونزا ـــــ فلو

در باره آنفلونزا

آنفلونزا یا فلو چرکین شدن یا عفونت شدید و مسری سیستم تنفسی (بینی، حنجره، و ششها) است که در اثر پخش ویروسهای آنفلونزا روی می دهد.

آنفلونزای فصلی: ناشی از ویروسهائی است که پیشاپیش بین مردم در جریان است. بسیاری از مردم در برابر این ویروسها مصونیتهائی دارند و تزریق یک واکسن می تواند از وقوع آن جلوگیری کند. در ایالات متحده آمریکا، آنفلونزای فصلی معمولاً در اواخر پاییز شروع می شود و در طول زمستان و حتی گاهی تا اوایل بهار ادامه می یابد.

آنفلونزای مرغی: ناشی از ویروسهائی است که به طور طبیعی در میان پرندگان وحشی شایع است. گاهی این ویروسها (مانند H5N1) از پرندگان به انسان منتقل می شود. در حال حاضر، انسانها در برابر این نوع از ویروسها هیچ مصونیتی ندارند و واکسنی هم برای مقابله با آن به بازار نیامده است.

آنفلونزاي جهاني /سراسري: به نوعي اشاره مي كند كه توسط يک ويروس جديد فلو (مانند ويروس آنفلوانزای H۱N۱ در سال ۲۰۰۹) در جامعه ايجاد مي شود و در سراسر جهان پخش مي شود. اين بيماري، از آنجائي كه مردم مصونيت طبيعي كمی در برابر ويروس هايی كه به تازگی كشف می شوند دارند، براحتي از شخصي به شخصي ديگر منتقل مي شود. در حال حاضر، واكسني براي مهار اين نوع آنفلونزا وجود ندارد چون هنوز نوع اين ويروس شناسائي نشده است؛ شناسائي آن نيز شش ماه طول مي كشد. فعلاً، هيچ آنفلونزاي انساني سراسري مشاهده نشده است.

آنفلونزا چگونه پخش می شود

عامل عمده پخش آنفلونزا از شخص به شخص است–یعنی زمانی که شخص مبتلا سرفه می کند، عطسه می کند یا صحبت می کند. وقتی فرد مبتلا سرفه یا عطسه می کند، قطرات حاوی ویروس در فضا پخش می شود. اگر شخص دیگری این قطرات عفونی را تنفس کند، یا اشیائی را که قطرات عفونی روی آنها ریخته لمس وسپس چشمها، بینی، یا دهانش را بمالد، دچار بیماری و عفونت می شود.

علائم آشکار آنفلونزا

علائم آنفلونزا عبارتند از: تب، سرفه خشک، گلو درد، آبریزش بینی، سر درد، دردهای عضلانی، ضعف و خستگی شدید و مفرط. بعلاوه، کودکان ممکن است دچار حالت تهوع، اسهال و استفراغ شوند.

علائم ابتلا یک تا چهار روز پس از عفونت آشکار می شود. مبتلایان همچنین ممکن است بیماری را به دیگران سرایت دهند (یعنی ویروس را به دیگران منتقل کنند)؛ شروع سرایت یک روز پیش از ظهور علامت آنفلونزا تا پنج روز پس از آشکار شدن کامل علائم است. کودکان مبتلا می توانند بیش از یک هفته ویروس را به دیگران منتقل کنند. این وضعیت در مورد بزرگسالانی که دارای سیستمهای مصونیتی ضعیفی هستند نیز صادق است.

به طور کلی، آنفلونزای فصلی از سرما خوردگی معمولی بدتر است و عواقب شدیدتری دارد. کسانی که سرما می خورند بیشتر احتمال دارد دچار آبریزش یا گرفتگی بینی شوند و عموماً دچار ناراحتیهای جدی که سلامتی شان را در معرض خطر قرار دهد نمی شوند. آنفلونزای سراسری از آنفلونزای فصلی خطرناک تر است و احتمالاً مرگ و میرهای بیشتری را موجب می شود.

عوارض و بیماریهای جانبی ناشی از آنفلونزا

در برخي مردم، آنفلونزا مي تواند به بيماريهاي جدي تر ديگري از جمله ذات الريه عفوني، خشک شدن آب بدن و ناراحتيهاي قلبي منجر شود. افرادي که بيشتر در معرض اين خطرات براى آنفوانزاى فصلى هستند، عبارتند از :

- کودکان کمتر از ۲ سال
- بزرگسالان ۶۵ ساله و بالاتر
- افراد با سیستمهای مصونیتی ضعیف و بیماریهای مزمن مانند آسم، لختگی خون در قلب و دیابت
- با شناخت بیشتری از ویروسهای جدید آنفوانزا و تعیین اینکه کدام دسته از مردم بیشتر تحت تاثیر آن قرار می گیرند، گروههایی که در معرض خطر بیشتر قرار دارند می توانند تغییر پیدا کنند.

همه ساله، بیش از ۲۰۰۰۰۰ نفر در ایالات متحده آمریکا در اثر بیماریهای ناشی از آنفلونزا در بیمارستانها بستری می شوند که از این تعداد ۳۶۰۰۰ نفر می میرند.

راههای مراقبت از خود و دیگران در برابر آنفلونزا

- **واکسن سالانه آنفلونزا:** ویروسهای آنفلونزا دائماً تغییر می یابند بنابراین، سالانه واکسن جدیدی به بازار می آید. این واکسن از شما در برابر عوامل آنفلونزا، که در جامعه پخش شده اند، محافظت می کند. تزریق این واکسن به همه کسانی که خواهان کاهش خطر آنفلونزا هستند، به خصوص به آنهائی که در خطر ابتلا به بیماریهای ناشی از آنفلونزا و بیماریهای سخت هستند، توصیه می شود.

هنگام سرفه یا عطسه از دستمال یا آستین لباستان استفاده کنید. توی دستتان سرفه یا عطسه نکنید.

در حال حاضر، دو نوع واکسن وجود دارد — آمپول آنفلونزا و اسپري بيني. آمپول آنفلونزا براي همه افراد بالاتر از شش ماه مجاز است. افرادي كه بين سنين ۲-۴۹ هستند مي توانند از واكسن اسپري بيني، در صورتي كه باردار نباشند يا سيستم مصونيتي ضعيفي نداشته باشند، استفاده كنند. واكسن سالانه آنفلونزا تنها براي مهار آنفلونزاي فصلي موثر است و فرد را از آنفلونزاي سراسري مصون نمي كند.

- **سرفه ها و عطسه هایتان را با یک دستمال یا بالای آستینتان بپوشانید.** دستمال استفاده شده را دور بیاندازید و دستانتان را بلافاصله پس از عطسه یا سرفه بشوئید. از عطسه یا سرفه توی دستتان اکیداً خودداری کنید.

- **دستانتان را بشوئید.** همواره دستانتان را بعد از سرفه، عطسه، استفاده از دستمال کاغذی، استفاده از توالت، و دست زدن به وسایل مورد دسترس و مصرف عمومی (مانند دستگیره های در، سبدها و چرخهای خرید و غیره) بشوئید. اطمینان حاصل کنید که دستانتان را پس از تماس با شخص مبتلا به آنفلونزا یا محیط اطراف آنها—خانه یا اتاقشان—بشوئید.

همواره دستانتان را قبل از تماس با چشمانتان، بینی، دهان، گذاشتن لنز چشم و آماده کردن غذا بشوئید. به راهنمای شستشوی دست در صفحه ۱۴ مراجعه کنید.

درصورت نبود آب و صابون، از پاک کننده های الکلی دست استفاده کنید.

در صورت کسب اطلاعات و دانش نوین راهنمای استفاده موثر از ماسکها و دهان بندها ممکن است مورد تجدید نظر قرار بگیرد

- **از تماس نزدیک با افراد بیمارخودداری کنید.** در صورت امکان، دست کم شش فوت از کسی که سرفه یا عطسه می کند فاصله بگیرید.

اگر از تماس نزدیک نمی توانید خود داری کنید (مثلاً، از بیمار مبتلا در منزل مراقبت می کنید)، از یک دهان بند بهداشتی استفاده کنید (ماسکی که مانع تنفس ذرات بسیار ریز معلق در فضا که ممکن است حامل ویروسهائی باشند، می شود). دهان بندهای بهداشتی کاملاً به صورت می چسبند و در نتیجه هوائی که تنفس می شود از طریق مواد فیلتر شده به شش می رسد. دهان بندهای بهداشتی با شماره های N95 یا بالاتر بیشترین تاثیر را دارند.

- **هنگام بیماری در خانه بمانید.** این کار مانع ابتلا دیگران به بیماری شما می شود. اگر مجبورید هنگام بیماری در تماس نزدیک با دیگران باشید حتما ماسک بزنید.

- **از رفتن به اماکن شلوغ و پر جمعیت خودداری کنید.** هنگام ابتلا به آنفلونزای سراسری برای جلوگیری از شیوع آن حتی الامکان از رفتن به اماکن پر جمعیت خودداری کنید. اگر چاره ای جز حضور در اماکن شلوغ ندارید حتماً ماسک بزنید، مخصوصاً اگر با کسی که دچار آنفلونزاست زندگی می کنید چون احتمال اینکه شما هم در مراحل اولیه عفونت و بیماری باشید فراوان است. در صورتی که حال شما خوب است و نمی توانید از رفت و آمد به اماکن شلوغ پرهیز کنید، در اینگونه اماکن می توانید ماسک بزنید.

کنترل آنفلونزا

مراقبت از خود در منزل

- **تب، سر دردها و دردهای عضلانی.** آستامینوفن یا ایبو پروفن بخورید. دستورات روی دارو یا توصیه های پزشک خود را دنبال کنید. کودکان کمتر از ۱۸ سال مجاز به مصرف آسپیرین که ممکن است نتایج وخیمی به دنبال داشته باشد، نیستند، مگر اینکه دکتر تجویز کرده باشد. برای دادن دارو به کودکان کمتر از ۲ سال که تب دارند، با دکتر مشورت کنید.

- **استفراغ و اسهال.** نوشیدنی به مقدار زیاد بنوشید، از جمله آب، آب میوه، و نوشیدنیهایی که حاوی الکترولیت هستند مثل نوشابه های ورزشی و نوشابه های بازسازی آب بدن کودکان. از نوشیدن نوشابه های کافئین دار مثل قهوه، چای و کوکاکولا خودداری کنید چون آنها باعث می شوند بدن آب بیشتری از دست بدهد.

- **سرفه.** اگر سرفه مانع خواب و غذا خوردنتان می شود شربت سرفه بخورید. قبل از مصرف دستور العمل مندرج روی شیشه را بخوانید یا با دکتر و دارو خانه دار در مورد شربت مورد نظر، تاثیرات جانبی و مقدار مورد مصرف آن مشورت کنید. داروها را طبق تجویز مصرف کنید.

- **گرفتگی بینی.** از داروهای باز کننده گرفتگی بینی استفاده کنید. اسپری های بینی ممکن است باعث باز شدن گرفتگی شود اما استفاده از آنها بیش از دو یا سه روز مجاز نیست. برچسب روی دارو را مطالعه کنید یا با دکتر و داروخانه دار در مورد انتخاب بهترین دارو، تاثیرات جانبی آن و مقدار مصرف مشورت کنید. دارو ها را طبق تجویز مصرف کنید.

- **گلو درد.** نوشیدنی زیاد بنوشید؛ از مکیدنی های گلو استفاده کنید؛ با آب گرم و نمک غرغره کنید و آب غرغره را پس از گرداندن در گلو تف کنید؛ با دستگاه مرطوب کننده هوا را مرطوب نگاه دارید؛ کم صحبت کنید.

- **قرصهای ضد چرک.** دکترتان ممکن است قرصهای ضد چرک و عفونت به شما تجویز کند. برای اینکه این قرصها تاثیر لازم را بگذارند، مصرف آنها را باید دو روز بعد از ظهور علائم بیماری آغاز کرد. اگر در معرض بیماریهای جدی ناشی از آنفلونزا هستید با دکترتان مشورت کنید. طی آنفلونزای سراسری، ما دقیقاً نمی توانیم بگوئیم قرصهای ضد چرک و عفونی که در حال حاضر در بازار هستند، چقدر می توانند علیه این ویروس ها موثر باشند. ما همچنین از مقدار وجود آنها در بازار آگاه نیستیم.

- **مراقبتهای عمومی.** تا آنجائیکه می توانید استراحت کنید، نوشیدنی فراوان بنوشید و از مصرف الکل و تنباکو خودداری کنید.

چه زمانی باید برای درمان کودکان و نوجوانان به پزشک مراجعه کرد

هرگاه از رفتار یا نگاه کودکتان احساس ناراحتی می کنید، به دکتر مراجعه کنید

اگر کودکتان دارای علائم زیر باشد، باید به پزشک مراجعه کنید:	اگر کودکتان دارای علائم زیر باشد، باید به اتاق اورژانس مراجعه کنید:
• تب ۱۰۰,۴ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتیگراد) یا بالاتر	• تب ۱۰۰,۴ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتیگراد) یا بالاتر
• صدای گرفته، سرفه سگی یا لمس متناوب گوش	• تنفس با دشواری (نفس های خس دار، با سر و صدا، نفسهای خیلی تند یا خیلی کند، جمع شدن عضلات قفسه سینه هنگام تنفس)
• کم اشتهائی در خوردن و نوشیدن	• بی اشتهائی در خوردن و نوشیدن
• سابقه بیماری قلبی یا ریوی که به مراقبت پزشکی نیازمند باشد	• ظهور علائمی مانند لبها، دستها و پاهای رنگ پریده، یا کبود، و رانهای سرد
• سابقه بیماری یا درمانی که سیستم مصونیت بدن را ضعیف کرده است	• استفراغ و/یا اسهال پی در پی
• گریه های طولانی مدت که تسکین نمی یابد	• ادرار نکردن، در مورد کودکان پوشک خشک به‌مدت ۸ ساعت
• کاهش فعالیت، بي علاقگی به بازی	• خواب بیش از حد، بیدار شدن از خواب با سختی، گیجی کم توجهی و بی علاقگی
• تب همراه با گلو درد، سر درد، معده درد، و گوش درد	• حملات و رعشه های ناگهانی
• شرایط پزشکی خاص که نیازمند مصرف منظم آسپیرین است	• نشانه های درد مانند سر درد، خشکی گردن، حساسیت به نور

چه زمانی باید برای درمان بزرگسالان به پزشک مراجعه کرد

هر گاه از رفتار یا نگاه فرد بزرگسال احساس ناراحتی می کنید، به دکتر مراجعه کنید

اگر فرد بزرگسال دارای علائم زیر باشد، باید به پزشک مراجعه کنید:	اگر فرد بزرگسال دارای علائم زیر باشد، باید به اتاق اورژانس مراجعه کنید:
• تب ۱۰۰,۴ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتیگراد) یا بالاتر به مدت ۴۸ ساعت	• تنفس با دشواری یا درد
• ترکیب تب با گلو درد، سر درد، گوش درد سخت، معده درد، دردهای عضلانی که بهبود نمی یابند	• تنگی نفس هنگام استراحت
• سرفه های خس دار و سگی	• سرفه های خونی، خلط دار وچرکین
• سابقه بیماری قلبي یا ریوي یا هر نوع بیماري مزمن که نیازمند مراقبت پزشکی است	• ظهور علائمی مانند لبها، دستها و پاهای رنگ پریده یا کبود، رانهای سرد
• سابقه بیماری یا درمانی که سیستم مصونیت بدن را ضعیف کرده باشد	• استفراغ و/یا اسهال پی در پی
	• خواب آلودگی، بیدار شدن از خواب با سختی، بی علاقگی و کم توجهی
	• نشان دادن علائمی همچون گمگشتگی یا آشفتگی

برنامه ریزی و آمادگی در برابر آنفلونزای سراسری

در انتظار چه چیزی باید باشیم

- آنفلونزای سراسری هر چند دهه یکبار اتفاق می افتد. این نوع از آنفلونزا در قالب موجهای متعدد در طول یکسال یا بیشتر شیوع می یابند. مدت هر موج بین شش تا ۱۲ هفته است. هر کدام از این آنفلونزاهای سراسری متفاوت هستند و پیش بینی تاثیر کامل آنها تا زمانیکه ویروس چرخش خود را آغاز نکرده باشد، غیر ممکن است. با اینحال، می دانیم که این ویروس موجب بیماریهای جدی در بسیاری از افراد و همچنین مرگ و میر فراوان می شود.

- آنفلونزای سراسری موجب اخلال در زندگی بسیاری از مردم می شود. ارائه مراقبتهای پزشکی و سایر خدمات مشکل می شود؛ ادارات و مغازه ها و همچنین مدارس ممکن است اجباراً برای مدتی تعطیل شوند؛ همچنین احتمالاً محدودیتهائی در تشکیل اجتماعات عمومی یا مسافرت اعمال می شود. خدمات اساسی دولت (از جمله آب، برق، و خدمات پاکسازی) احتمالاً برای مدتی قطع می شود.

- برای کاهش دامنه بیماری در جامعه، مقامات بهداشت عمومی ممکن است شرایطی همچون **جدا سازی** (جدا کردن بیماران از افراد سالم) و **قرنطینه** (جدا کردن و منع رفت و آمد افرادی که هنوز بیمار نیستند اما در معرض بیماری قرار گرفته اند و احتمالاً دچار عفونت شده اند) را به اجرا در آورند. جدا سازی و قرنطینه ممکن است داوطلبانه یا اجباری، با اعمال حق قانونی، باشد.

طرح مقابله با آنفلونزا، کانتی فرفکس

برای کاهش تاثیر بالقوه آنفلونزای سراسری در محله و منطقه مان، دولت فرفکس مدتی است که با شرکای اجتماعی منطقه برای تدارک یک طرح جامع برای مقابله سریع با این بیماری همکاری می کند. شرکای اجتماعی منطقه عبارتند از: مدارس، جامعه پزشکی، صاحبان مشاغل و شرکتها و سازمانهای غیر انتفاعی و دینی.

طرح مقابله با آنفلونزای سراسری کانتی فرفکس شامل دستور العملهائی است که به دولت کانتی یاد می دهد چگونه خود را برای مقابله و مهار این بیماری طی ظهور آن و پس از آن آماده کند. اهداف این برنامه عبارتند از:

- مهار و کنترل بیماری
- کاستن تعداد مبتلایان و مرگ و میرها
- ادامه و حفظ اقدامات ضروری دولت
- کاستن از میزان اختلال در روند عادی جامعه
- به حداقل رساندن ضررهای اقتصادی

این طرح در وب سایت کانتی فرفکس به آدرس
www.fairfaxcounty.gov/flu/guide/pandemic-flu-planning.htm در اختیار عموم است.

آمادگی فردی و خانوادگی

یک برنامه خانوادگی تهیه کنید

- با اعضای فامیل و عزیزانتان در مورد چگونگی مراقبت از یکدیگر در صورت بیماری و لوازم مورد نیاز، در صورت درمان آن در خانه، صحبت کنید.
- یک نفر دیگر را هم برای مراقبت از بیمار احتمالی در نظر بگیرید.
- برای سرگرمی یا مراقبت از کودکانتان در صورت بسته شدن مهد کودکها و مدارس برنامه ریزی کنید.
- از مدیر یا کارفرمایتان در مورد مرخصی استعلاجی یا کار از منزل صحبت کنید.

- شماره تلفنهای اورژانس و این دفترچه راهنما را برای مراجعه همه افراد منزل در دسترس قرار دهید.
- برای اختلالات احتمالی در عرضه خدمات بهداشتی، وسایل رفت و آمد، بانکها، مغازه ها، خدمات آب و برق و تلفن و ادارات دولتی آماده باشید.
- با سایر اعضای فامیل، دوستان، و همسایگانتان قبل از شیوع بیماری در مورد برنامه ریزی تان هماهنگی کنید.

منزلتان را آماده کنید

به تاریخ انقضای وسایل ضروری که پیشاپیش خریده اید، توجه کنید و پس از انقضای مدت آنها وسایل نو بخرید.

- مواد خوراکی و آب را، که کفاف دو هفته را بدهد، در خانه ذخیره کنید. کنسروهای آماده همچون کنسرو گوشت، میوه، سبزیجات، حبوبات، سوپ، شکلاتهای پروتئین دار یا میوه ای، سریالهای خشک، کره بادام زمینی، آجیل، میوه های خشک، بیسکویت، آب میوه های قوطی یا شیشه ای، بطریهای آب، غذای بچه کنسروی یا شیشه ای، و نهایتا غذای حیوانات خانگی.
- با دکتر و شرکت بیمه درمانی تان در مورد دریافت داروی اضافی در صورت تجویز دکتر صحبت کنید.
- با توجه به نیازهای پزشکی تان، مواد بهداشتی و درمانی همچون تب سنج دیجیتالی، گلوکز و وسایل اندازه گیری فشار خون، مسکنهای درد و تب بر، قرصهای معده، داروهای مخصوص سرفه و سرما خوردگی و نوشابه های حاوی الکترولیت همچون نوشابه های ورزشی و نوشابه های بازسازی آب بدن کودکان را در خانه پیشاپیش تهیه کنید.
- سایر مواد بهداشتی و ضروری که باید پیشاپیش تهیه شده باشند عبارتند از: صابون، ضد عفونی کننده های حاوی الکل صنعتی، چراغ قوه، باتری، رادیوی دستی، در قوطی باز کن دستی، کیسه زباله، دستمال کاغذی، حوله کاغذی، کاغذ توالت،و پوشکهای یکبار مصرف.

به گوش باشید

- در برنامه شبکه هشدار باش اورژانس کانتی فرفکس (CEAN) ثبت نام کنید تا هشدارهای لحظه به لحظه در مورد شرایط اضطراری منطقه تان را دریافت کنید. آدرس شبکه به قرار زیر است: www.fairfaxcounty.gov/cean

پیام های اضطراری به همه گیرنده هائی که شما ثبت نام کرده اید از جمله ای میل، تلفن همراه، پیجر، تلفنهای ماهواره ای و پالم پایلتهای بی سیم مخابره خواهد شد. برای اطلاعات بیشتر، به اداره مدیریت اورژانس کانتی فرفکس شماره تلفن ۵۷۱-۳۵۰-۱۰۰۰- ناشنوایان ۷۱۱-تلفن کنید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی در برابر آنفلونزای سراسری به وب سایتهای زیر مراجعه کنید.
  - صفحه وب سایت کانتی فرفکس در مورد آنفلونزای سراسری: www. fairfaxcounty.gov/flu
  - اداره بهداشت کانتی فرفکس www.fairfaxcounty.gov/hd
  - وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا www.flu.gov
  - مراکز کنترل و مهار بیماریها www.cdc.gov
- به خط اطلاعات اورژانس دولت کانتی فرفکس زنگ بزنید و تازه ترین پیامهای ضبط شده را دریافت کنید: شماره تلفنها عبارتند از: ۷۷۷۱-۸۱۷-۷۰۳- ناشنوایان ۷۱۱
- اطلاعات بیشتر و اضافی را می توانید از شبکه تلویزیونی مخصوص کانتی فرفکس کانال ۱۶ دریافت کنید.

راهنمای شستشوی دست

چگونه باید دستها را شست

- با آب گرم یا داغ شروع کنید.
- از صابون استفاده کنید و کف درست کنید.
- به مدت ۲۰ ثانیه همه نواحی دست را بمالید.
- کف دستها، پشت دستها، بین انگشتان و زیر ناخنها را بمالید.
- دستها را خوب آب بکشید و سپس از یک دستمال کاغذی برای بستن شیر آب استفاده کنید.
- دستها را کاملاً خشک کنید.

کی باید دستها را شست

همیشه پس از موارد زیر دستها را بشوئید:

- رفتن به توالت
- عوض کردن پوشک بچه
- سرفه، عطسه، یا استفاده از دستمال کاغذی
- خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن
- تماس با زخم، سوختگی یا نواحی چرک کرده روی سطح پوست
- تماس با گوشت قرمز و گوشت مرغ خام
- تماس با حیوانات
- تماس با وسایل نصب شده در اماکن عمومی مثل دستگیره درها

همیشه پیش از موارد زیر دستها را بشوئید:

- تماس با چشمان، بینی یا دهان
- گذاشتن یا خارج کردن لنز چشمان
- آماده کردن غذا
- خوردن

علائم شستشوی دست (به انگلیسی و اسپانیائی) مجانی در اداره بهداشت در اختیار همگان می باشد. با شماره تلفن ۲۴۱۱-۲۴۶-۷۰۳—ناشنوایان: TTY ۷۱۱ تماس بگیرید یا به صفحه شستشوی دست اداره بهداشت در وب سایت زیر مراجعه کنید: www.fairfaxcounty.gov/hd/handwashing

این علائم را در توالتها و دستشوئیهای اماکن عمومی نصب کنید

اطلاعات مربوط به موارد اضطراری

شماره تماس تلفنهای موارد اضطراری را یادداشت کنید و اطمینان حاصل کنید که همه اعضای خانواده می توانند به آن دسترسی داشته باشند.

تماسها	نام و شماره)های(تلفن
تماسهای اضطراری شخصی، تماس محلی	
تماسهای اضطراری شخصی، تماس خارج از شهر	
پزشک (پزشکان) خانوادگی	
داروخانه	
مهد کودک یا مدرسه کودکان	
پرستار بچه	
دامپزشک	
پرستار حیوان	
رئیس اداره یا کارفرما	
همسایه (همسایگان)	
شرکت بیمه درمانی و شماره حساب بیمه درمانی	
سایر شماره تلفنهای مهم	
اداره بهداشت کانتی فرفکس	۲۴۱۱ - ۲۴۶ - ۷۰۳ –ناشنوایان: TTY ۷۱۱
اورژانس، پلیس، آتش نشانی، آمبولانس	۱- ۱- ۹–ناشنوایان: ۱- ۱- ۹
غیر اضطراری	۳۱ - ۶۹۱ - ۷۰۳ –ناشنوایان: TTY ۷۱۱

اطلاعات پزشکی مهم در مورد خود و اعضای خانواده تان

جدول زیر را کامل کنید و اطمینان حاصل کنید که همه افراد خانواده به آن دسترسی دارند.

عضو خانواده	نوع خون	آلرژیها (دارو، غذاها، عوامل زیست محیطی)	سابقه سلامتی، حال و گذشته	داروهای مورد مصرف فعلی و میزان آنها

Fairfax County Health Department
10777 Main Street
Fairfax, VA 22030
703-246-2411
TTY 711
www.fairfaxcounty.gov/hd

A Fairfax County, Va., publication

کانتی فرفکس متعهد به عدم تبعیض و در دسترس قرار دادن همه برنامه ها، خدمات و فعالیتهای منطقه به همگان است.
اطلاعات مندرج دراین دفترچه، بنابر تقاضا، می تواند در شکل و چارچوب دیگری در اختیار متقاضی قرار بگیرد. برای درخواست شکل و چارچوب متفاوت، به اداره بهداشت منطقه، شماره تلفن ۲۴۱۱-۲۴۶-۷۰۳-ناشنوایان: TTY ۷۱۱ زنگ بزنید.

ژوئیه ۲۰۰۷

FARSI