

آیا برای  
میکروب  
هم نیاز به  
دارو هست؟

## راهنمای استفاده درست و معقول از آنتی‌بیوتیک‌ها

### Guide to Wise) (Use of Antibiotics

کنترل سرفه، سرماخوردگی، عطسه و میکروب

(Managing Coughs, Colds, Sneezes & Germs)

# مقاومت آنتی‌بیوتیکی (Antibiotic Resistance)

## مقاومت آنتی‌بیوتیکی چیست؟ (What is antibiotic resistance?)

- هرگونه استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها، چه با تشخیص صحیح و چه غلط، می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود. برای جلوگیری از گسترش مقاومت آنتی‌بیوتیکی، از آنتی‌بیوتیک‌ها فقط باید در مواقعی که واقعاً ضرورت دارد استفاده گردد.
- مقاومت آنتی‌بیوتیکی نوعی مکانیزم دفاعی از باکتری‌هاست که امکان بقا و تکثیر را برای آنها ایجاد می‌کند، حتی با حضور یک آنتی‌بیوتیک. باکتری‌هایی که به مقاومت آنتی‌بیوتیکی دست یافته‌اند را گاهی «ابر میکروب‌ها» می‌نامند.
- وقتی باکتری‌ها مقاومت آنتی‌بیوتیکی پیدا می‌کنند، آنتی‌بیوتیک‌هایی که در گذشته عمل می‌کرده‌اند دیگر اثرشان را از دست می‌دهند.
- درمان عفونت‌های ناشی از باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، دشوار و گاهی غیرممکن است. این موضوع می‌تواند منجر به طولانی شدن بیماری و شاید مرگ شود.
- به خاطر داشته باشید که باکتری‌ها مقاوم هستند — نه خود شما! حتی افراد بسیار سالم که تابحال آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده‌اند هم ممکن است از سایر منابع به عفونت ناشی از باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک دچار شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و برونشیت (سرماخوردگی قفسه سینه) اثری نخواهد داشت. استفاده از این آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت‌هایی از این قبیل می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود.

## چه کاری باید انجام دهید؟ (What should you do?)

- وقتی خودتان یا فرزندتان سرما می‌خورید یا سرفه می‌کنید، **انتظار نداشته باشید** که آنتی‌بیوتیک برایتان تجویز شود. اکثر این عفونت‌ها عامل ویروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها کمکی نمی‌کند.
- در خصوص ویروسی بودن یا میکروبی بودن عفونت‌تان و نیاز به آنتی‌بیوتیک با پزشکتان مشورت کنید.
- وقتی شما (یا فرزندتان) نشانه‌های سرماخوردگی، سرفه یا گلودرد دارید، صبور باشید. بهبودی اکثر بیماری‌های ویروسی، 4 تا 5 روز، و بهبودی کامل آنها تا 3 هفته زمان می‌برد.
- در طول فصل سرما یا شیوع آنفولانزا، دستانتان را مرتب بشویید تا از ابتلا به بیماری جلوگیری بعمل آورید. توصیه‌های دقیق ما در خصوص شستن دست را در صفحه بعد دنبال کنید.

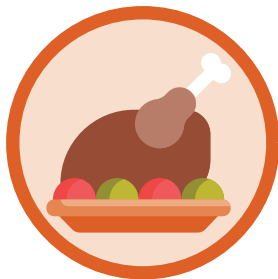
**از نبرد با ابر میکروب‌های مقاوم بپرهیزید.  
آنتی‌بیوتیک‌ها را معقولانه مصرف کنید!**

# شستن دست‌ها (Handwashing)

شستن دست‌ها بهترین راه برای جلوگیری از انتشار عفونت‌هاست.  
80 درصد از عفونت‌های شایع می‌توانند با دست پخش شوند.

## مواقعی که باید دست‌هایمان را بشوییم (When to wash your hands):

- قبل از وعده‌های غذایی
- قبل از تهیه غذا، در حین آن و بعد از آن
- قبل از شیر دادن
- بعد از رفتن به دستشویی یا کمک به کودک در استفاده از دستشویی
- قبل و بعد از عوض کردن پوشک یا محصولات بهداشتی زنان
- بعد از فین کردن یا پاک کردن بینی کودک
- بعد از تماس با اشیائی که مشترکاً با دیگران استفاده می‌شود
- قبل از گذاشتن یا برداشتن لنز چشم
- قبل و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- بعد از لمس کردن حیوانات یا غذا دادن آنها، یا حمل فضولات حیوانی
- قبل و بعد از نخ دندان کشیدن





## نحوه شستن دست‌ها (How to wash hands)

1. از صابون و آب استفاده کنید. شستن با آب خالی میکروب‌ها را از بین نمی‌برد.
2. دست‌هایتان را خیس کنید.
3. صابون معمولی را به دست‌ها بزنید. از صابون آنتی‌باکتریال استفاده نکنید.
4. دست‌هایتان را حداقل 20 ثانیه (یا به میزان زمانی که صرف خواندن *Twinkle, Twinkle, Little Star* می‌شود) به هم بمالید. همه قسمت‌های دست را بمالید، یعنی کف دست، بین انگشتان، شست، پشت دست، مچ، نوک انگشتان و ناخن‌ها.
5. 10 ثانیه دست‌هایتان را زیر آب بشویید.
6. دست‌هایتان را کامل با حوله‌ای تمیز خشک کنید.

## آنچه باید انجام دهید (What you should do)

- از پزشکان، دندانپزشکان، پرستاران و درمانگرها انتظار داشته باشید که دست‌هایشان را قبل از معاینه شما یا فرزندان بشویند.
- از وجود صابون معمولی در دستشویی مدرسه فرزندان یا محل کارتان اطمینان حاصل کنید.
- توجه کنید که مکان‌های مراقبت از کودکان حتماً مکانی برای شستن دست برای کودکان و بزرگسالان داشته باشند.
- از صابون معمولی استفاده کنید. صابون‌های معمولی هم درست به اندازه صابون‌های آنتی‌باکتریال اثرگذار هستند. استفاده از صابون آنتی‌باکتریال توصیه نمی‌شود چون موجب بروز مقاومت باکتریایی می‌شود و اثرگذاری آن بیش از صابون معمولی نیست.
- الگوی دیگران باشید.

# باکتری ها و ویروس ها (Bacteria & Viruses)

هم ویروس ها و هم باکتری ها موجب عفونت می شوند، اما آنتی بیوتیک ها فقط با باکتری ها مبارزه می کنند.

## عفونت های ویروسی

### :(Viral infections)

- شامل سرماخوردگی، آنفولانزا، خروسک، لارنژیت، سرماخوردگی قفسه سینه (برونشیت)، و اکثر گلودردها می شود.
- عموماً بیش از عفونت های باکتریایی واگیردار هستند.
- اگر بیش از یک نفر در خانواده به بیماری یکسانی مبتلا شده است، عفونت ویروسی محتمل تر است.
- به همان اندازه عفونت های باکتریایی می تواند شما را مریض کند.
- معمولاً ظرف 4 تا 5 روز بهبودی حاصل می شود اما تا بهبودی کامل ممکن است سه هفته زمان ببرد.

**✗ آنتی بیوتیک ها اثری روی عفونت های ویروسی ندارند**

## عفونت های باکتریایی

### :(Bacterial infections)

- شیوع آنها نسبت به عفونت های ویروسی کمتر است.
- به راحتی عفونت های ویروسی، از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی شوند.
- نمونه های متداول آن عبارتند از گلودرد استرپتوکوکی و بعضی از انواع ذات الریه.

**✓ آنتی بیوتیک ها مسلماً روی عفونت های باکتریایی اثرگذار هستند،**

**اما مصرف آنها همیشه ضرورت ندارد**



# تب (Fever)

تب یعنی افزایش دمای بدن که اغلب ناشی از بیماری است. سرخ شدن و داغ شدن پوست، و خشکی آن، حتی زیر بغل، از نشانه‌های تب است.

دمای بدن شما یا فرزندتان بستگی به این دارد که در کدام قسمت سنجیده شود.



## کنترل

### (Management)

برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

- تب نوعی مکانیزم محافظتی است که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می‌کند. تب هم با عفونت‌های باکتریایی و هم ویروسی می‌تواند بروز کند.
- اگر شخص مبتلا به تب احساس ناراحتی می‌کند، از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستورالعمل‌های روی جعبه دارو).
- لباس‌های سبک بپوشید یا به فرزندتان بپوشانید تا خنک باشید، اما طوری که نلرزید، چون لرز باعث ایجاد گرمای بیشتر می‌شود. دمای اتاق را در حدود 20 درجه یا در دمایی با خنکی مطلوب حفظ کنید.
- مایعات خنک زیاد بنوشید. در زمان بیداری فرزندتان، هر ساعت به او مایعات خنک یا بستنی یخی بدهید.

## تب

### (Fever)

- به بدن در مقابله با عفونت کمک می‌کند
- هم با عفونت‌های باکتریایی و هم ویروسی می‌تواند بروز کند

اگر شخصی با هر سنی دچار تب و جوش شده و در محیطی بوده که سرخک شیوع پیدا کرده است، با [Health Link](#)

(اگر در آلبرتا هستید 811 را شماره‌گیری کنید) تماس بگیرید تا توصیه‌هایی در خصوص بهترین اقدام ممکن دریافت نمایید.

# سرماخوردگی و آبریزش بینی (Colds & Runny Nose)



برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

سرماخوردگی از ویروس‌ها ناشی می‌شود. حدود 200 ویروس مختلف وجود دارد که می‌تواند عامل سرماخوردگی باشد. کودکان ممکن است بین 8 تا 10 بار در سال سرما بخورند. بزرگسالان کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند چون بدنشان نسبت به بعضی از ویروس‌ها ایمن شده است. آنتی‌بیوتیک‌ها اثری روی ویروس‌های عامل سرماخوردگی ندارند.

## علائم

### :(Symptoms)

- در ابتدا، سردرد، تب، و آبریزش چشم، و در پی آن آبریزش بینی، گلودرد، عطسه و سرفه.
- مخاط بینی در ابتدا شفاف است اما بعداً به زرد غلیظ یا سبز تغییر پیدا می‌کند.

## کنترل

### :(Management)

- آب زیاد بنوشید، با هر دمایی که برایتان مطلوب‌تر است.

## پیشگیری

### :(Prevention)

- دست‌هایتان را بشویید تا از انتشار ویروس‌های عامل سرماخوردگی جلوگیری بعمل آورید.
- به کودکان شستن دست‌ها را یاد دهید.

- اگر شخص مبتلا به سرماخوردگی احساس ناراحتی می‌کند، از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستورالعمل‌های روی جعبه دارو).
  - اگر سرما خورده‌اید یا از فردی که سرما خورده است مراقبت می‌کنید، دست‌هایتان را به کرات بشوید تا به دیگران منتقل نشود.
  - داروهای ضد احتقان یا شربت سرفه ممکن است به کاهش علائم کمک کند، اما طول دوره سرماخوردگی را کم نخواهد کرد.
- توجه:** این محصولات را به نوزادان یا کودکان زیر شش سال ندهید.
- توجه:** داروهای ضد احتقان یا شربت سرفه ممکن است حاوی داروی تب‌بر نیز باشد. به منظور جلوگیری از مصرف دارو با دوز بیش از حد، برچسب‌های روی محصول را با دقت بخوانید و از دکتر داروساز یا پزشکتان سؤال کنید.
- از قطره بینی حاوی آب نمک (محلول نمک) برای رفع گرفتگی بینی، بویژه برای نوزادان و کودکان نوپا، استفاده کنید. از قطره‌های آب نمک موجود در بازار استفاده کنید یا **خودتان تهیه نمایید**.



### قطره‌های آب نمک خانگی (Homemade Salt Water Drops)

مواد زیر را ترکیب کنید:

- 1 فنجان (240 میلی‌لیتر) آب مقطر (اگر از آب شیر استفاده می‌کنید، یک دقیقه بجوشانید تا استریلیزه شود و سپس بگذارید تا به دمای ولرم برسد)
  - ½ قاشق چایخوری (2.5 گرم) نمک
  - ½ قاشق چایخوری (2.5 گرم) جوش شیرین
- محلول را در بطری تمیزی که قطر مچکان دارد، یا در بطری‌های فشاری (موجود در داروخانه‌ها) بریزید. از سرنگ‌های پلاستیکی گرد هم می‌توانید استفاده کنید. هر 3 روز یکبار محلول تازه‌ای درست کنید.

**نحوه استفاده:**

- بنشینید و سرتان را کمی به عقب خم کنید. دراز نکشید. نوک قطر مچکان، سرنگ پلاستیکی یا بطری فشاری را کمی داخل یکی از سوراخ‌های بینی وارد کنید. به آرامی چند قطره به داخل سوراخ بینی بریزید. همین کار را در سوراخ دیگر تکرار کنید. پس از هر بار استفاده، قطر مچکان را با دستمال تمیز یا دستمال کاغذی پاک کنید.



# آنفولانزا (Influenza)

آنفولانزا (یا فلو) عامل ویروسی دارد. بزرگسالان مبتلا به آنفولانزا از زمان شروع علائم به مدت 3 تا 5 روز احتمال دارد ویروس را پخش کنند. کودکان مبتلا به آنفولانزا تا 7 روز احتمال دارد ویروس را پخش کنند.



برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

## علائم

### :(Symptoms)

- تب/لرز
- سردرد
- بدن درد یا درد عضلات
- احساس خستگی
- گلودرد
- آبریزش یا گرفتگی بینی/عطسه
- سرفه



## پیشگیری

### :(Prevention)

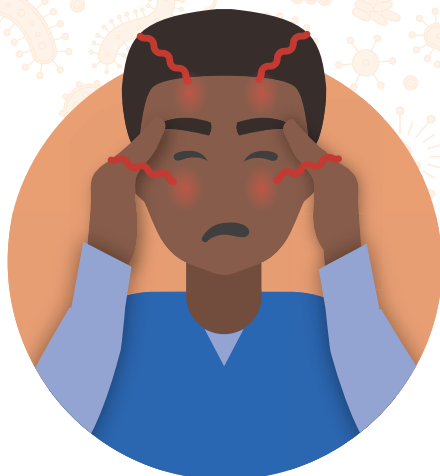
- واکسن سالانه آنفولانزا را بزنید.
- دست‌هایتان را بشویید، بخصوص بعد از بودن در کنار شخص بیمار. نحوه شستن دست‌ها را به فرزندتان بیاموزید.
- هنگام عطسه یا سرفه، جلوی بینی و دهانتان را بگیرید.
- آداب صحیح در عطسه و سرفه را به فرزندتان یاد دهید.

## کنترل

### :(Management)

- مایعات زیاد بنوشید، از جمله آب.
- زیاد استراحت کنید یا به کودکان اجازه دهید زیاد استراحت کند. چند روز اول بیماری را در خانه بمانید یا کودکان را در خانه نگه دارید تا استراحت کافی داشته باشید و از شیوع بیماری به دیگران جلوگیری کنید.
- برای تب، سردرد و بدن درد از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستورالعمل‌های روی جعبه دارو)

فصل آنفولانزا هر ساله معمولاً از نوامبر یا دسامبر شروع و در آوریل یا می تمام می‌شود. گاهی ممکن است آنفولانزا منجر به ذات‌الریه شود.



# عفونت سینوس (Sinus Infection)

سینوس‌ها فضاهای اطراف بینی و چشم هستند که با هوا پر شده‌اند. سینوزیت زمانی بروز می‌کند که مایع در سینوس‌ها تشکیل شود.



برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

سینوزیت اکثر اوقات در پی سرماخوردگی بروز می‌کند، اما اکثر سرماخوردگی‌ها منجر به سینوزیت باکتریایی نمی‌شود. علائم سینوزیت شدیدتر است و بیشتر از سرماخوردگی ماندگار است.

**توجه:** اگر علائم همراه با گلودرد و/یا سرفه بود، به بخش سرماخوردگی و/یا آنفولانزا رجوع کنید.

## علائم

### (Symptoms)

- درد یا فشار در صورت، سردرد، دندان‌درد، احساس خستگی، سرفه، تب.
- گرفتگی بینی با ترشحات زرد یا سبز که بیش از 10 روز ادامه یابد می‌تواند نشانه‌ای باشد از اینکه نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک دارید.

## کنترل

### (Management):

- برای درد یا تب از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستورالعمل‌های روی جعبه دارو).
  - برای کودکان، از قطره یا اسپری آب نمک استفاده کنید تا به تخلیه ترشحات بینی کمک کند (برای مشاهده دستور تهیه آب نمک، رجوع کنید به بخش سرماخوردگی/آبریزش بینی در صفحه 9)؛ برای بزرگسالان، شستشو با آب نمک اثر بهتری دارد.
  - داروهای ضد احتقان ممکن است گرفتگی را رفع کند، اما طول دوره بیماری را کوتاه نخواهد کرد.
- توجه:** این محصولات را به نوزادان یا کودکان زیر شش سال ندهید.
- توجه:** داروهای ضد احتقان ممکن است حاوی داروی تب‌بر نیز باشد. به منظور جلوگیری از مصرف دارو با دوز بیش از حد، برچسب‌های روی محصول را با دقت بخوانید و از دکتر داروساز یا پزشکتان سؤال کنید.

هم باکتری‌ها و هم ویروس‌ها می‌توانند عامل سینوزیت باشند  
(ویروس‌ها تا 200 برابر شایع‌تر هستند).



# گلودرد (Sore Throat)

گلودرد اغلب همراه با سرماخوردگی بروز می‌کند. اکثر گلودردها عامل ویروسی دارند. آنتی‌بیوتیک به درمان گلودردهای ناشی از ویروس کمکی نخواهد کرد.

عامل بعضی از گلودردها باکتری‌های استرپتوکوکی است. اگر آبریزش بینی، سرفه، گرفتگی صدا، قرمزی چشم یا اسهال با گلودرد همراه است، به احتمال زیاد ناشی از ویروس است و نه باکتری‌های استرپتوکوکی.



برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

پزشک صرفاً با نگاه کردن به گلویتان نمی‌تواند تشخیص دهد که گلودردتان از نوع استرپتوکوکی است یا نه.

- اگر گلودرد به واسطه سرماخوردگی رخ داده باشد، به احتمال قوی عامل ویروسی دارد و نیازی به نمونه‌برداری از گلو نیست.
- اگر علائم سرماخوردگی را ندارید، پزشکتان ممکن است از گلو نمونه‌برداری کند تا باکتریایی بودن یا ویروسی بودن عامل گلودرد را مشخص کند. نتیجه آزمایش معمولاً ظرف 48 ساعت آماده می‌شود.

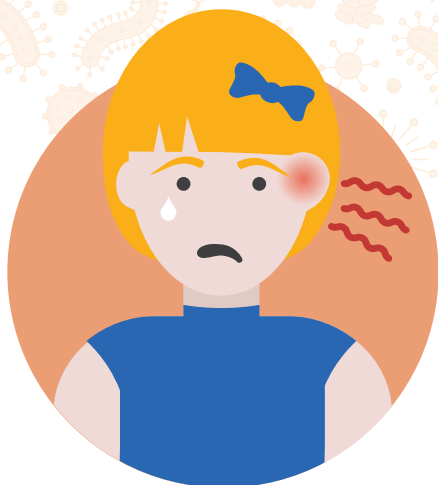
- اگر نتیجه آزمایش منفی باشد، مصرف آنتی‌بیوتیک اثری نخواهد داشت چون ویروسی بودن عامل گلودرد محتمل است.
- اگر نتیجه تست مثبت باشد، پزشکتان ممکن است تصمیم به تجویز آنتی‌بیوتیک بگیرد.
- نیازی به آزمایش دادن سایر اعضای خانواده نیست، مگر اینکه آنها هم مریض باشند.

## کنترل

### (Management):

- مایعات زیاد بنوشید، از جمله آب.
- برای گلودرد یا تب از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستورالعمل‌های روی جعبه دارو).
- برای کودکان شش سال به بالا و بزرگسالان، قرص‌های ساده مکیندی گلو می‌تواند علائم را تخفیف دهد.
- **توجه:** به کودکان کوچکتر نباید قرص‌های مکیندی را داد، چون خطر خفگی وجود دارد.
- برای کودکان بزرگتر و بزرگسالان، غرغره کردن آب نمک گلو را تسکین خواهد داد.  $\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری را در 1 فنجان (250 میلی‌لیتر) آب گرم هم بزنید. 10 ثانیه غرغره کنید. می‌توانید 4 تا 5 بار در روز انجام دهید.
- شما یا کودکتان وقتی بهتر شدید می‌توانید به فعالیت عادی بازگردید.

# گوش درد (Ear Ache)



برای مشاهده لیستی از علائمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علائم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

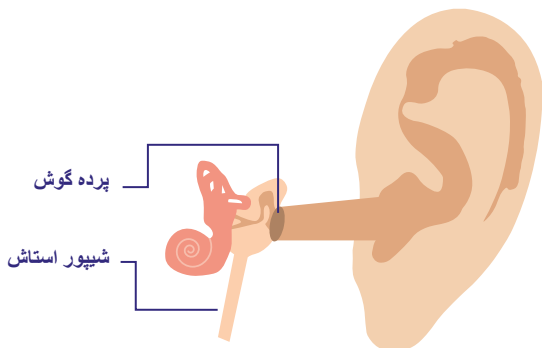
شیپور استااش متصل‌کننده گوش میانی به پشت گلو است. از آنجایی که این شیپور (لوله) در کودکان سنین پایین باریک است، می‌تواند مسدود شود، بخصوص با سرماخوردگی. چنین انسدادی می‌تواند منجر به عفونت گردد.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که 70-80 درصد از کودکانی که دچار عفونت گوش می‌شوند بدون مصرف آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا خواهند کرد. بعضی از عفونت‌های گوش به دلیل ویروس است و برخی دیگر به دلیل باکتری. صبر کردن همراه با توجه و مراقبت روشی معقول است که پزشکتان ممکن است توصیه کند.

## علائم

### :(Symptoms)

- تب
- گوش درد
- تحریک‌پذیری



## کنترل

### :(Management)

- برای درد یا تب از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید (مطابق با دستور العمل‌های روی جعبه دارو).
- دستمال گرمی را روی قسمت بیرونی گوش قرار دهید.
- آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضد احتقان اثری روی عفونت گوش ندارند.
- در شرایط خاصی ممکن است پزشکتان بعد از معاینه گوش کودک، داروی آنتی‌بیوتیک تجویز کند.
- به دلیل خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی، دیگر توصیه نمی‌شود برای جلوگیری از عفونت گوش، آنتی‌بیوتیک برای دوره‌های طولانی داده شود.



## پیشگیری

### :(Prevention)

- دست‌هایتان را به کرات بشویید و نحوه شستن دست‌ها را به فرزندتان بیاموزید چرا که اکثر عفونت‌های گوش پس از سرماخوردگی‌ها بروز می‌کند.
- کودکان را در معرض دود سیگار قرار ندهید.
- وقتی کودکان دراز کشیده است، بطری آب برای نوشیدن به او ندهید.



# سرفه (Cough)

بیشتر سرفه‌ها در بزرگسالان و کودکان از عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی ناشی می‌شود (نمودار زیر را ملاحظه کنید). برای سرفه خالی فقط در صورتی باید از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده شود که بیمار به دلیل باکتری‌ها مبتلا به ذات‌الریه شده باشد یا نتیجه آزمایش سیاه‌سرفه مثبت بوده باشد.



برای مشاهده لیستی از علتمی که باید توسط فردی با تخصص پزشکی ارزیابی شود، به صفحه 20 رجوع کنید. برای مشاهده لیستی از علتم خطرناک که نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند، به صفحه 22 رجوع کنید.

## علائم

### (Symptoms):

- تب، سرفه و درد قفسه سینه.
  - سرفه با بالا آوردن خلط زرد یا سبز این به معنای عفونت باکتریایی نیست.
  - ممکن است خس خس سینه پدید آید.
- توجه:** با بروز برونشیت ویروسی، 45 درصد از افراد تا 2 هفته بعد از بیماری هم همچنان سرفه می‌کنند. 25 درصد از افراد تا 3 هفته همچنان سرفه می‌کنند

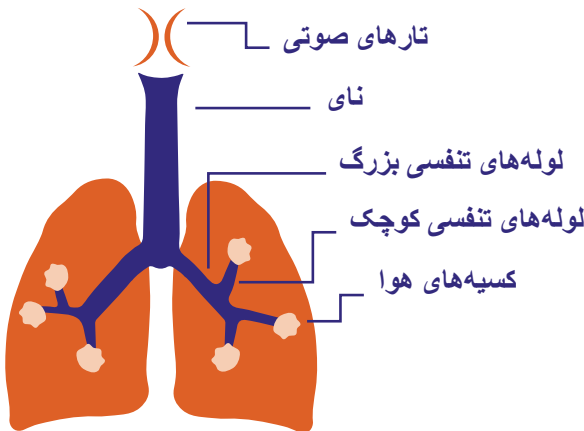
| علت<br>(Cause)  | گروه سنی<br>(Age Group)           | محل<br>(Site)         | بیماری<br>(Illness) |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|
| ویروس           | کودکان سنین بالاتر<br>/ بزرگسالان | تارهای صوتی           | لارنژیت             |
| ویروس           | کودکان سنین پایین‌تر              | تارهای صوتی و نای     | خروسک               |
| ویروس           | کودکان سنین بالاتر<br>/ بزرگسالان | لوله‌های تنفسی (بزرگ) | برونشیت*            |
| ویروس           | نوزادان                           | لوله‌های تنفسی (کوچک) | برونشولیت           |
| باکتری یا ویروس | تمامی سنین                        | کسیه‌های هوا          | ذات‌الریه           |
| باکتری          | هر سنینی                          | بینی تاریه‌ها         | سیاه‌سرفه           |

\*بیماران مبتلا به بیماری ریوی مزمن گاهی در مواقع ابتلا به برونشیت، عفونت‌های باکتریایی می‌گیرند.

## کنترل

## :(Management)

- مایعات زیاد بنوشید، از جمله آب.
- داروهای ضد سرفه می‌تواند برای کودکان سنین بالاتر و بزرگسالان مفید واقع شود.  
**توجه:** این محصولات را به نوزادان یا کودکان زیر شش سال ندهید.
- **توجه:** شربت سرفه ممکن است حاوی داروی تب‌بر نیز باشد. به منظور جلوگیری از مصرف دارو با دوز بیش از حد، برچسب‌های روی محصول را با دقت بخوانید و از دکتر داروساز یا پزشکتان سؤال کنید.
- قطره‌های معمولی ضدسرفه یا قرص‌های مکیدنی می‌تواند برای کودکان سنین بالاتر و بزرگسالان مفید واقع شود. از مصرف قطره‌های ضدسرفه آنتی‌باکتریال خودداری کنید زیرا می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود.
- **توجه:** قطره‌های سرفه را نباید به کودکان زیر شش سال داد زیرا خطر خفگی دارد.
- برای تشخیص ذات‌الریه با عامل باکتریایی، انجام آزمایش اشعه ایکس از قفسه سینه توصیه می‌گردد. در صورت تشخیص بیماری مذکور، معمولاً مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز می‌شود.



# علائم جدی که نیازمند معاینه توسط

## افرادی با تخصص پزشکی است

### Serious Symptoms That Should be) (Seen by a Medical Professional



این نشانه‌ها نیازمند توجه پزشک یا پرستار متخصص هستند.

#### تب

#### :(Fever)

- اگر کودکان زیر 3 سال دچار تب شوند، باید فوراً تحت معاینه پزشک قرار گیرند.
- اگر کودکان در هر سنینی دچار تب شوند و ناخوش باشند، باید فوراً تحت معاینه پزشکی قرار گیرد.
- اگر کودکان در هر سنینی بیش از 3 روز دچار تب شوند، باید ظرف 24 ساعت تحت معاینه پزشکی قرار گیرد.

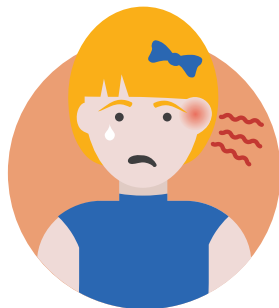


## علائم جدی که نیازمند معاینه توسط افرادی با تخصص پزشکی است ادامه

### Serious Symptoms That Should be :(Seen by a Medical Professional Continued

**گوش درد** اگر گوش درد کودک همراه با یکی از موارد زیر است، به پزشک مراجعه کنید:

- تب شدید دارد؛ یا
- ناخوش بنظر می‌رسد؛ یا
- قرمزی یا تورم پشت گوش دارد؛ یا
- گوشش جلو آمده است؛ یا
- علیرغم مصرف استامینوفن/ایبوپروفن، پس از 24 ساعت از شدت گوش دردش کاسته نشود.



بزرگسالان مبتلا به تب یا سایر بیماری‌ها همیشه باید در مواقع شدت گرفتن یا شدید بودن غیرعادی علائم، به فکر مراجعه به پزشک یا پرستار متخصص باشند.

در ایالت آلبرتا اگر نیاز به توصیه‌های پزشکی داشتید یا نسبت به بهترین اقدام لازم اطمینان نداشتید، با **Health Link** (به شماره 811) تماس بگیرید.

برای کسب توصیه‌های عملی در خصوص مشکلات سلامت کودکان، به آدرس [ahs.ca/heal](https://www.ahs.ca/heal) مراجعه کنید؛ اینجا یک منبع اطلاعاتی عمومی است که توسط بیمارستان کودکان Stollery کنترل می‌شود.



# علائم اورژانسی سلامت

## (Signs of Health Emergencies)

اگر شما یا یکی از عزیزانتان علائمی از این قبیل داشت، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### تب

#### در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر فرد مبتلا به تب، با هر سنی، بسیار زودرنج و بی‌حال است (بیدار کردن یا بیدار نگه داشتنش دشوار است)، مکرراً استفراغ می‌کند، و احتمالاً گرفتگی گردن و بثورات شدیدی دارد که با فشار دادن روی جوش، محو نمی‌شود (شاید شبیه کبودی‌های جزئی باشد).



### تنفس

#### در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر فرد بیمار با هر سنی تنگی نفس دارد (نه به خاطر گرفتگی بینی).
- اگر فرد بیمار خیلی سریعتر یا آهسته‌تر از حد معمول نفس می‌کشد، یا لب‌ها، دست‌ها یا پاهایش کبود شده است.



## علائم اورژانسی سلامت (ادامه) :(Signs of Health Emergencies Continued)

شرایط عمومی

### در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر فرد بیمار با هر سنی سخت بیدار می‌شود یا بیدار می‌ماند و بیشتر از حد عادی سردرگم، آزرده یا مضطرب است، سردرد شدید دارد که رفع نمی‌شود، گرفتگی گردن دارد، پوستش لکه‌لکه یا بسیار رنگ‌پریده شده و با لمس کردنش، حس می‌کنید که سرد است.
- اگر شخص بیمار علائمی از دهیدراته شدن (از دست دادن آب بدن) دارد، از جمله خشکی پوست و دهان، فرورفتگی نرم (فوننتل) در نوزاد، یا ادرار بسیار کم.



### سایر مواقعی که مراجعه به پزشک ضرورت دارد عبارتند از:

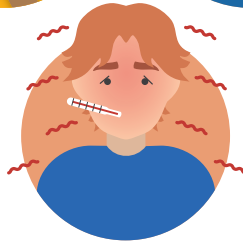
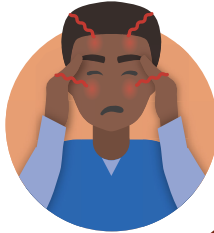
- اگر بلعیدن غذا برای بیمار سخت است یا ترشحات دهان وی بیش از حد است.
- اگر فرد بیمار با هر سنی دچار لنگیدن، ناتوانی در حرکت یا تشنج شده است.

این اطلاعات صرفاً به عنوان مرجع اطلاعاتی ارائه گردیده است. همواره ضرورت دارد که از دانش و تصمیم‌گیری خود نسبت به لزوم مراجعه به پزشک، پرستار یا پرستار متخصص بهره بگیرید.

در ایالت آلبرتا اگر نیاز به توصیه‌های پزشکی داشتید یا نسبت به بهترین اقدام لازم اطمینان نداشتید، با Health Link (به شماره 811) تماس بگیرید.

# آیا می دانستید؟

1. شستن دست‌ها بهترین راه برای جلوگیری از انتشار عفونت‌هاست.
2. باکتری‌ها و ویروس‌ها با هم تفاوت دارند. هر دو می‌توانند عامل عفونت باشند اما آنتی‌بیوتیک‌ها فقط روی عفونت‌های باکتریایی اثرگذار هستند.
3. با مصرف درست و معقول آنتی‌بیوتیک‌ها، جلوی گسترش مقاومت آنتی‌بیوتیکی را بگیرید.



برنامه «Do Bugs Need Drugs» برنامه‌ای از سوی اداره خدمات سلامت آلبرتا (Alberta Health Services) و مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (British Columbia Centre for Disease Control) است.