

## کنترل بیماری‌های تنفسی

تعداد موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی در سراسر بریتیش کلمبیا در حال افزایش است. درباره روش‌هایی برای گذر کردن از فصل بیماری‌های تنفسی اطلاعات بیشتری کسب کنید.



### Handling Respiratory Illnesses

Rates of respiratory illness are on the rise throughout B.C. Learn about ways to get us through respiratory season.

تعداد موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی در سراسر بریتیش کلمبیا در حال افزایش است. برای گذر کردن از فصل بیماری‌های تنفسی، باید از ابزارهای متعددی استفاده کنیم. در ادامه منابع و تذکراتی به منظور کمک به شما در طول فصل بیماری‌های تنفسی آمده است.

### بیماری‌های تنفسی و کودکان

چندین ویروس تنفسی عامل بروز بیماری در بریتیش کلمبیا هستند. بعضی از کودکان طی چند هفته گذشته دچار بیماری‌های شدیدتری شده‌اند. کودکان به طول خاص بیشتر بخاطر ویروس آنفلوآنزا و ویروس سینسیثیال تنفسی (ویروس پیوسته‌یاخته‌ای تنفسی) (RSV) بیمار می‌شوند. پس از دو سال کاهش شیوع آنفلوآنزا، بسیاری از کودکان در معرض آن و سایر بیماری‌های تنفسی قرار نگرفته‌اند. به همین خاطر، واکنش شدن کودکان علیه آنفلوآنزا در حال حاضر اهمیت دارد. همه افراد 6 ماهه و بزرگتر از اکتبر 2023 می‌توانند همزمان یک واکسن بروز آنفلوآنزا و COVID-19 دریافت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گرفتن وقت دریافت واکسن‌های آنفلوآنزا و COVID-19 خود به صفحه [بیماری‌های تنفسی](#) دولت بریتیش کلمبیا رجوع کنید.

### چطور می‌توانم از ابتلا به بیماری تنفسی جلوگیری کنم؟

واکسیناسیون همچنان بهترین دفاع در برابر هر دو بیماری آنفلوآنزا و COVID-19 است. شما باید همه دوزهایی که مشمول آن هستید را دریافت کنید و دوستان و اعضای خانواده‌تان را نیز تشویق به انجام همین کار کنید. هم کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی و هم عموم مردم می‌توانند نوبت دریافت واکسن‌های آنفلوآنزا و COVID از طریق سیستم [Get Vaccinated](#) رزرو کنند. این همان سیستمی است که برای رزرو وقت‌های واکسیناسیون COVID-19 استفاده می‌شود.

علاوه بر واکسیناسیون، همه ما با رعایت موارد زیر می‌توانیم به پیشگیری از گسترش بیماری‌های تنفسی کمک کنیم:

1. اگر احساس ناخوشی دارید، در خانه بمانید و سعی کنید از گذراندن وقت با افرادی که در بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی هستند خودداری کنید
2. رعایت اصول بهداشت تنفسی: در مکان‌های شلوغ و عمومی از ماسک استفاده کنید، و داخل آرنج خود سرفه و عطسه کنید
3. دستان خود را به طور منظم تمیز کنید
4. از دست زدن به صورت به خصوص چشم، دهان و بینی خودداری کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه محافظت از خود و عزیزانتان، این مطلب را [در صفحه اینترنتی سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن مطالعه کنید](#)، «فصل بیماری تنفسی دوباره اینجاست: چطور از خودتان محافظت کنید».

## تصمیم‌گیری برای دریافت خدمات مراقبتی

بخش اورژانس (ER) بیمارستان‌ها می‌تواند بسیار شلوغ باشد، به خصوص در فصل زمستان و تعطیلات. برای شرایط بحرانی یا شرایطی که تهدید جانی محسوب می‌شوند، با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید. در ادامه به بعضی از نمونه‌های شرایط اضطراری اشاره شده است (اما شرایط اضطراری محدود به این موارد نیست):

- درد قفسه سینه
- مشکل در تنفس
- خونریزی شدید
- از دست دادن هوشیاری
- شکستگی استخوان، یا مورد مشکوک به شکستگی استخوان
- علائم سکته مغزی یا حمله قلبی
- علائم سپسیس
- درد در اوایل دوران بارداری

نوزادان کمتر از 3 ماهی که تب دارند باید در اسرع وقت توسط پزشک، پزشک خانواده یا پزشک اورژانس معاینه شوند. این امکان وجود دارد که به سرعت بیمار شوند و به همین خاطر به یک رویکرد تهاجمی برای بررسی علت اصلی نیاز دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد زمانی که باید فرزندتان را به بخش اورژانس ببرید، این مطلب را مطالعه کنید:

- [بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا: زمانی که باید فرزند خود را به بخش اورژانس بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا بیاورید](#)
- [سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن: فصل و پیروسی‌های تنفسی: تصمیم‌گیری‌های سلامتی بخش](#)
- [Fraser Health Authority: راهنمای والدین برای مراجعه هوشمندانه به بخش اورژانس](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد علائم و زمان دریافت مراقبت بهداشتی، مطلب زیر را ببینید:

1. [اطلاعات برای والدینی که به دنبال مراقبت پزشکی برای کودکان خود هستند \(ChildHealthBC.ca\)](#): این منبع به خانواده‌ها کمک می‌کند تا تشخیص دهند و تصمیم بگیرند که آیا فرزندشان به مراقبت پزشکی نیاز دارد یا خیر. ترجمه مطالب به زبان‌های [عربی](#)، [پنجابی](#) و [چینی ساده شده](#) موجود است.
  2. [زمانی که باید فرزند خود را به بخش اورژانس بیاورید \(بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا\)](#) نمونه‌های دیگر برای کمک به خانواده‌ها جهت تصمیم‌گیری در مورد نیاز فرزندشان به مراقبت‌های اضطراری
  3. [HealthLink BC 8-1-1](#): خانواده‌ها می‌توانند در هر زمان و هر روزی از سال با یک پرستار رسمی صحبت کنند
  4. [HealthLinkBC File #99](#) نحوه اندازه‌گیری دمای بدن: [در کودکان و بزرگسالان](#)
  5. جزئیات در مورد دلایل بروز تب، درمان، پیشگیری و یک ابزار بررسی علائم برای کمک به تصمیم‌گیری درباره جستجوی خدمات مراقبت بهداشتی:
- [تب و لرز، افراد 11 ساله به پایین \(HealthLinkBC.ca\)](#)
  - [تب و لرز، افراد 12 ساله به بالا \(HealthLinkBC.ca\)](#)
  - [سرفه، افراد 11 ساله به پایین](#)
  - [سرفه، افراد 12 ساله به بالا](#)

## بیماری‌های معمول ریوی و عارضه‌های تنفسی:

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بیماری‌های معمول ریوی و عارضه‌های تنفسی، به صفحه بیماری‌های ریوی و تنفسی ما مراجعه کنید یا عارضه‌های خاص را از بخش زیر انتخاب کنید.

- [پرونیوپیت حاد](#)
- [آسم](#)
- [سرماخوردگی](#)
- [ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [خروسک](#)
- [آنفلوآنزا \(آنفلوآنزای فصلی\)](#)
- [عفونت ویروس سینسیتیال تنفسی \(RSV\)](#)
- [سینوزیت](#)
- [سیاه سرفه \(پرتوسیس\)](#)

## سایر عارضه‌های تنفسی

- [سندرم دیسترس حاد تنفسی \(ARDS\)](#)
- [التهاب آلرژیک مخاط بینی](#)
- [استنشاق دود یا بخارات](#)
- [پرونیوپیتاز](#)
- [پرونیوپولیت](#)
- [بیماری سیاه‌ششی یا آنتراکوز](#)
- [بیماری مزمن ریوی در نوزادان](#)
- [روی هم افتادگی ریه \(پنوموتوراکس\)](#)
- [بیماری مزمن انسدادی ریه \(COPD\)](#)
- [فیبروز سیستیک](#)
- [سندرم ریوی هانتاویروس \(HPS\)](#)
- [پلورال افیوژن یا تراوش جنبی](#)
- [پلورال افیوژن \(آب آوردن ریه\)](#)
- [ذات‌الریه](#)
- [آمبولی ریه](#)
- [ندول ریوی](#)
- [سارکوئیدوز](#)
- [سندرم تنفسی حاد یا سارس \(SARS\)](#)
- [وقفه تنفسی در خواب یا آپنه خواب](#)
- [خروپف](#)
- [خروپف و وقفه تنفسی \(آپنه\) انسدادی در خواب](#)
- [بیماری سل \(TB\)](#)

آخرین به روز رسانی: 28 سپتامبر 2023

---

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیراضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره 1-800-663-4689 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می‌توانند با شماره 1-800-663-4689 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.