

# كن مستعدا وفقا للصليب الأحمر

## قائمة الأمور المطلوب مراعاتها للوقاية من الإنفلونزا

### اعرف الفرق

**إنش1 إن1 (إنفلونزا الخنازير)**—إن فيروس إنش1 إن1، الذي يطلق عليه اسم "إنفلونزا الخنازير"، لفيروس إنفلونزا جديد يسبب المرض للأشخاص. وتم اكتشاف هذا الفيروس الجديد لأول مرة في الولايات المتحدة في شهر أبريل 2009م. وينتشر هذا الفيروس من شخص إلى آخر على الصعيد العالمي، وذلك بنفس الطريقة التي تنتشر بها فيروسات الإنفلونزا الموسمية العادية. وأشارت منظمة الصحة العالمية في 11 يونيو 2009م إلى انتشار وباء إنش1 إن1.

من المهم الاطلاع على التغيرات الحاصلة في التعليمات والتوجيهات الصادرة من مراكز الوقاية من الأمراض ومكافحتها. فتوجد في المواقع الإلكترونية لهذه المراكز تحديثات متواصلة للتوصيات الخاصة بالصحة العامة بخصوص عدد من المخاطر أمام الصحة العامة، بما فيها إنش1 إن1 (إنفلونزا الخنازير).

**إنش5 إن1 (إنفلونزا الطيور)**—يقع هذا النوع من الإنفلونزا في الطيور. يمكن أن تحمل الطيور الوحشية هذا الفيروس وقد لا تصاب به المرض بسببه؛ إلا أن الطيور الأليفة قد تصاب به وتموت بسببه في أغلب الأحيان.

**إنفلونزا موسمية**—مرض معد خاص بجهاز التنفس يرجع سببه إلى فيروسات الإنفلونزا التي تقع كل سنة. وهو يؤثر على معدل 5 في المائة إلى 20 في المائة من سكان الولايات المتحدة بالتسبب في مرض معتدل إلى شديد، ويمكن أن يؤدي الموت في بعض الحالات. يمكن أن ينتشر فيروس المرض من الكبار قبل يوم من ظهور الأعراض وحتى بعد خمسة أيام من الإصابة بالمرض.

**وباء**—هو انتشار مرض ما انتشارا سريعا بحيث يؤثر ذلك المرض بعض أو كثير من أفراد مجتمع ما أو منطقة في نفس الوقت.

**جائحة**—تفشي مرض يؤثر أعدادا كبيرة من الأشخاص في سائر أنحاء العالم وينتشر انتشارا سريعا.

إنفلونزا مرض معد يتعلق بجهاز التنفس ويرجع سببه إلى مختلف الفيروسات. في الولايات المتحدة موسم للإنفلونزا يبدأ في كل خريف وينتهي في كل ربيع. نوع الإنفلونزا الذي يصاب به الناس في هذا الموسم يسمى الإنفلونزا الموسمي. تنتشر فيروسات الإنفلونزا من شخص إلى آخر عندما يكح أو يعطس الشخص المصاب.

### ماذا ينبغي أن أفعل إذا كان أحد مريضاً؟



□ قم بتعيين شخص لتقديم الرعاية.

□ ضع الأشياء الشخصية لكل شخص مستقلة. يجب على سائر أفراد العائلة أن يتجنبوا تقاسم الأقلام، أو الأوراق، أو الملابس، أو المناديل، أو الحلويات، أو البطانيات، أو المواد الغذائية، أو أواني الأكل إلا أن يتم تنظيفها بين الاستخدامات.

□ قم بتطهير مقابض الأبواب، والمفاتيح، والمقايض، وأجهزة الحاسب الآلي، وأجهزة الهاتف، والألعاب، والأشياء الأخرى التي يلمسها الجميع في البيت أو مقر العمل.

□ اغسل أطباق كل شخص في ماكينة غسل الأطباق أو باليد باستخدام الماء الساخن والصابون.

□ اغسل ملابس كل شخص في غسالة قياسية كما تفعل عادة. استخدم مواد التنظيف والماء الساخن واغسل يديك بعد معالجة الملابس الوسخة.

□ البس قفازات قابلة للتخلص عند التلامس مع سوائل الجسم أو تنظيفها.

### تعريف المصطلحات

**المناعة من مرض** عبارة عن وجود أجسام مضادة لذلك المرض في نظام الشخص. يوجد لدى معظم الناس بعض المقاومة من العدوى، إما بعد شفائهم من مرض أو من خلال التطعيمات. تتغير فيروسات الإنفلونزا الموسمي بمرور الوقت ولا يمكن اكتساب المناعة ضدها ما لم يتم إعطاء التطعيمات.

**الحجر الصحي** عبارة عن عزل الأشخاص الأصحاء الذين تعرضوا لمرض معد من أولئك الذين لم يتعرضوا له.

**العزل** عبارة عن الفصل بين الأشخاص أو المجموعات لمنع انتشار المرض.

**الابتعاد الاجتماعي** عملية يتم تطبيقها للحد من التفاعل المباشر لأجل منع التعرض لمرض ونقله.

### هل أنا مصاب بالإنفلونزا؟



يبدأ الإنفلونزا عادة بظهور الدرجة العالية من الحمى والألم في البدن بشكل سريع. كن مطلعاً على أعراض الإنفلونزا الشائعة الأخرى:

- صداع
- إرهاق شديد
- ألم الحلق
- كحج
- الزكام أو انسداد الأنف
- التقيؤ و/أو الإسهال (أكثر شيوعاً في الأطفال مقارنة مع الكبار)
- ملحوظة: إن وجود سائر هذه الأعراض لا يعني بالضرورة أنك مصاب بالإنفلونزا. فإن الكثير من الأمراض المختلفة تماثل أعراضها.

### تشخيص الإنفلونزا:

- قد يصعب تحديد ما إذا كنت تعاني الإنفلونزا أم أي مرض آخر.
- قد يستطيع إخصائي الرعاية الصحية الخاص بك القول بأنك مصاب بالإنفلونزا.
- إذا وجدت فيك أعراض مماثلة لأعراض الإنفلونزا وتكون قلقاً تجاه التعقيدات المحتملة، فاستشر إخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

### مخاطر ممكنة وتعقيدات خطيرة للإنفلونزا:

- التهاب رئوي بكتيري
- إسهال
- تدهور حالات طبية مزمنة
- عدوى الأذن
- مشاكل الجيوب الأنفية

### ماذا ينبغي أن أفعل للوقاية من المرض؟



خذ تطعيم الإنفلونزا كل سنة لتكون في أفضل وضع من الوقاية.

□ مارس دائماً عادات الصحة الجيدة للحفاظ على قدرة الجسم على المقاومة للإصابة بالمرض.

- تناول طعاماً متوازناً.
- اشرب الكثير من السوائل.
- مارس الرياضة يوميا.
- قم بإدارة الإجهاد.
- استرخ ونم بشكل كاف.

□ اتخذ الخطوات البسيطة التالية للحد من انتشار الجراثيم:

- اغسل اليدين بتكرار بالصابون والماء أو معقم يد يشتمل على عناصر الكحول.
- تجنب أو قلل من الاتصال بالأشخاص المرضى (ويوصى ببعد ثلاثة أقدام على الأقل).
- تجنب مس عينيك، وأنفك وفمك.
- قم بتغطية فمك وأنفك بالمنديل عندما تكح أو تعطس. إذا لم يكن لديك منديل، فكح أو اعطس بثني المرفق.
- كن بعيداً على الآخرين إلى أقصى حد ممكن طول فترة مرضك.

□ ويجب ألا يحضر أي شخص مصاب بالحمى أو أعراض الإنفلونزا الأخرى للعمل أو في المدرسة إلى أن تنقضى 24 ساعة بعد الشفاء من الحمى (بدون العلاجات).

□ خذ جرعة التطعيم ضد الإنفلونزا كل سنة. فإن التطعيم يعتبر أحد أكثر الطرق فعالية للتقليل من فرص المرض والوفاة. ومن المطلوب أخذ جرعتين لموسم الإنفلونزا لسنة 2009 - إحداهما للإنفلونزا الموسمية والأخرى لإنفلونزا إنش1 إن1.

### هل يتم اعتبارك خطراً عالياً بالنسبة للتعقيدات المتعلقة بالإنفلونزا؟

- تواجد المجموعات التالية من الأشخاص خطراً مرتفعاً: الأشخاص البالغ عمرهم 50 سنة أو أكثر، الحوامل، الأشخاص المصابين بحالات طبية مزمنة، أطفال يبلغ عمره ستة أشهر فأكثر والأشخاص الذين يعيشون مع أي شخص يواجه خطراً عالياً أو يعتني به.
- يجب على الأشخاص الذين يواجهون خطراً عالياً أن يأخذوا التطعيمات كل سنة ويأخذوا تطعيم ذات الرئة بالمكورات الرئوية إذا بلغ عمرهم 50 سنة أو أكثر، وذلك حسب توجيهات طبيهم.