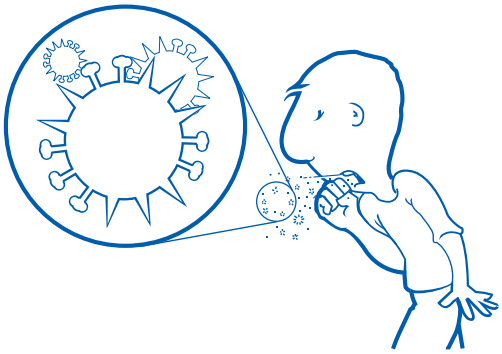
الأنفلونزا



ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا مرض تسببه فيروسات الأنفلونزا، والتي يمكن أن تؤدي إلى إصابة الشخص بالسعال واحتقان الحلق والحمى. كما يمكن أيضا أن تؤدي إلى رشح أو انسداد الأنف، والشعور بالإرهاق وآلام في الجسم، أو أعراض أخرى تدل على عدم طيب الحال. وتحدث الإصابة بالأنفلونزا كل عام، وتكون أكثر انتشارا في فصلي الخريف والشتاء، في الولايات المتحدة، كما يمكن أن يصاب بالأنفلونزا أشخاص من مختلف الأعمار، من الأطفال والبالغين إلى كبار السن.

الأنفلونزا التي تصيب الأشخاص

هل من الممكن أن يصاب الأشخاص في الولايات المتحدة بالأنفلونزا؟

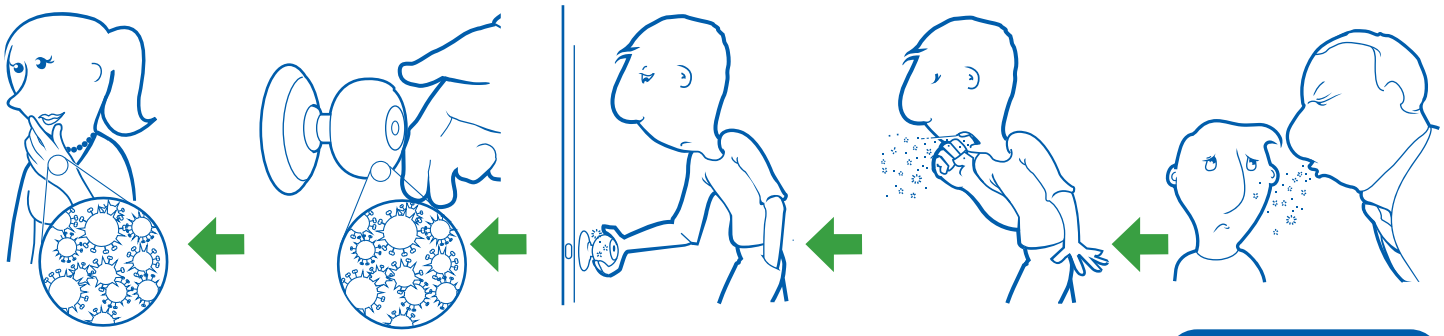
نعم، ففيروسات الأنفلونزا تنتشر بصورة واسعة، وتحدث الإصابة بها في الغالب خلال أشهر الخريف والشتاء في الولايات المتحدة. ويصاب الكثير من الأشخاص بالأنفلونزا كل عام. كما يوجد الفيروس أيضا في مناطق أخرى من العالم، ولكن توقيت انتشاره خلال العام يختلف من منطقة لأخرى.

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

يمكن للأشخاص المصابين بالأنفلونزا نشر الفيروس من خلال السعال أو العطس، فالرذاذ المتطاير أثناء السعال أو العطس أو التحدث يمكن أن يقع على أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين من المصاب، كما يمكن استنشاق هذا الرذاذ إلى داخل الرئتين

من الممكن أيضا أن يصاب الأشخاص بالأنفلونزا من خلال لمس أفواههم أو أنوفهم بعد لمس أي شئ يقع عليه الفيروس، مثل مقابض الأبواب والمناضد، أو لمس اليد الملوثة للشخص المصاب.

انتشار الفيروس:



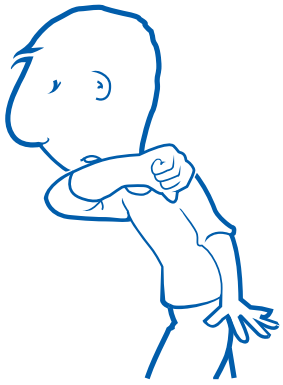
U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

الأنفلونزا أنت والأنفلونزا

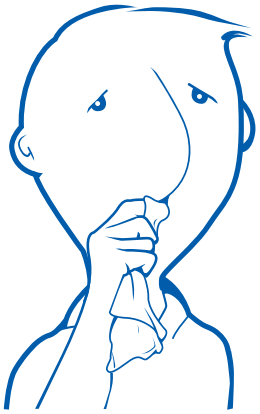
كيف تعرف إذا ما كنت مصابا بالأنفلونزا؟

إن الأعراض المصاحبة للأنفلونزا يمكن أن تشمل ما يلي:

الحمى


السعال

احتقان الحلق


رشح أو انسداد الأنف

الشعور بالإرهاق أكثر من المعتاد

الصداع

القشعريرة

الشعور بالتعب أو الإعياء

كما أن هناك عرضان أقل شيوعا، وهما:

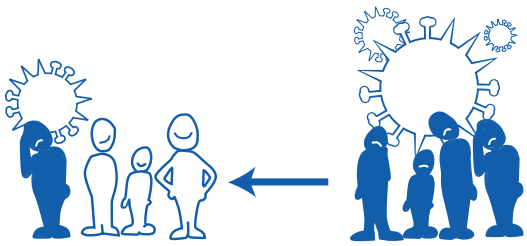
التقيؤ

الإسهال

ولا تحدث جميع هذه الأعراض في نفس الوقت لكل من يصاب بالعدوى، فبعض المرضى لا يصابون بالحمى، ومعظم المصابين بالعدوى تتحسن حالتهم دون اللجوء للطبيب أو تناول أدوية.

وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية

كيف يتعامل المرضى مع الأنفلونزا؟



بعض الأشخاص تسوء حالتهم بصورة كبيرة دون البعض الآخر، في حين تتحسن حالة معظم المصابين دون اللجوء للطبيب أو تناول أدوية، إلا أن بعض المصابين بالأنفلونزا يمكن أن تتفاقم حالتهم إلى حد الوفاة، والعديد من هؤلاء الذين تتفاقم حالتهم المرضية هم ممن تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما أو ممن يعانون حالات مرضية، مثل السكري أو أمراض القلب أو الربو أو أمراض الكلى، أو من الحوامل. كما أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات من العمر أكثر عرضة لهذا المرض.

ما هي الفترة التي يظل فيها المصاب بالأنفلونزا عرضة لنقل العدوى للآخرين؟

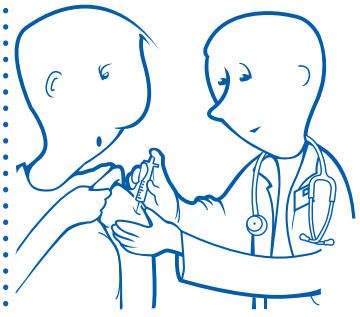
يمكن انتقال الفيروس من معظم المصابين أثناء فترة ما بين يوم واحد قبل ظهور الأعراض وحتى فترة ما بين ٥ إلى ٧ أيام من بداية الأعراض. بينما يمكن للمرضى ذوي الحالات الحادة والأطفال الصغار نشر العدوى لفترة أطول.

	①	٢	٣	٤	٥	٦
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧
٢٨	٢٩	٣٠	٣١			

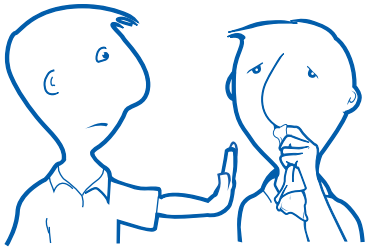
الوقاية والعلاج

ما الذي يمكنني فعله لأحمي نفسي من المرض؟

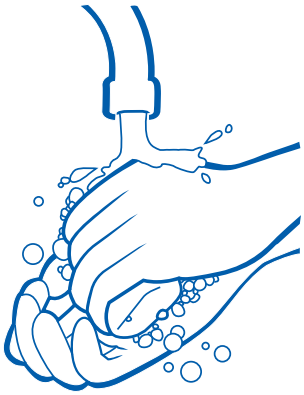
تنصح مراكز السيطرة على المرض (CDC) بالخطوات التالية لمحاربة الأنفلونزا:



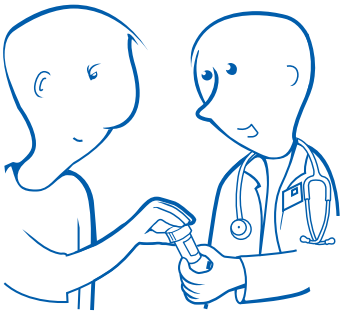
التطعيم



البقاء بعيدا عن الأشخاص المصابين بالمرض.



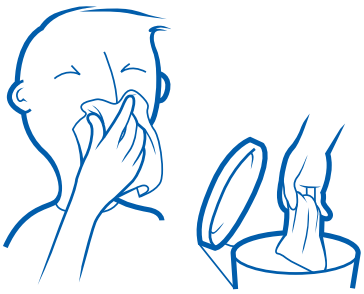
غسل اليدين دائما بالماء الدافئ والصابون، وفي حالة عدم وجود الماء والصابون، استخدام مطهر للأيدي يحتوي على الكحول.



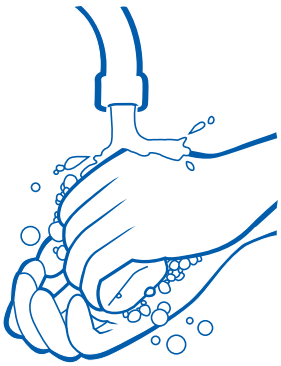
استخدام الدواء بالطريقة التي يوصى بها الطبيب.

الأنفلونزا أنت والأنفلونزا

العادات الصحية اليومية التي تحمي صحتك وصحة الآخرين:

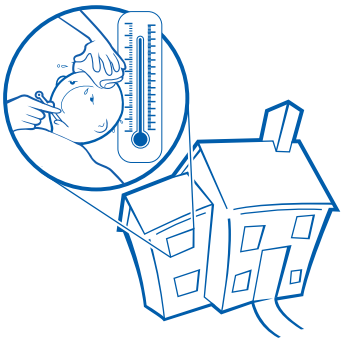


غط أنفك وفمك بمنديل ورقي أو بذراعك عند السعال أو العطس، ثم ارم المنديل الورقي في سلة المهملات بعد استخدامه.



اغسل يديك دائما بالماء والصابون، وفي حالة عدم وجود الماء والصابون، استخدم مطهر للأيدي يحتوي على الكحول.

لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك، لأن الجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.

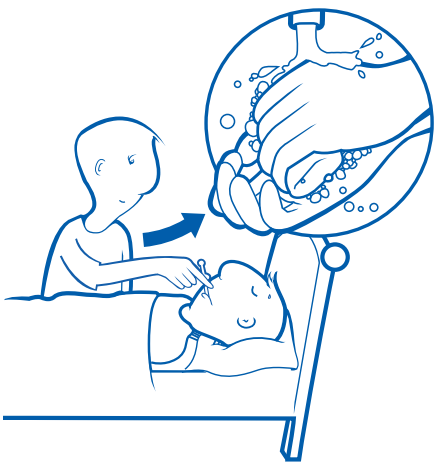


إذا كنت مصابا بأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا، ابق بالمنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل حتى تزول الحمى.*

**من المفترض أن تتعافى من الحمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة. يعني البقاء بالمنزل يعني أنك لا ينبغي أن تغادر منزلك إلا لتلقي الرعاية الطبية، وابق بعيدا عن الآخرين قدر الإمكان حتى لا تتسبب بإصابتهم بالمرض*

خلال موسم انتشار الأنفلونزا، كن مستعدا لها في حال ما إذا أصبت بالمرض واحتجت للبقاء بالمنزل لبضعة أيام. احتفظ ببعض الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية ومطهر للأيدي يحتوي على الكحول ومناديل ورقية، وأي شيء آخر تحتاجه حتى لا تكون مضطرا للخروج من المنزل أثناء مرضك. وإذا كنت تشعر فعلا أنك مصاب بالمرض أو بأي حالة مرضية أخرى أو قلقا ما بشأنك حالتك الصحية اتصل بطبيبك. وسوف يخبرك الطبيب ما إذا كنت بحاجة إلى اختبار الأنفلونزا أو إلى العلاج من الأنفلونزا أو إلى أي نوع آخر من أنواع الرعاية.

إذا كان أحد أفراد أسرتي بالمنزل مصابا بالأنفلونزا، هل من الممكن أن أذهب إلى العمل؟

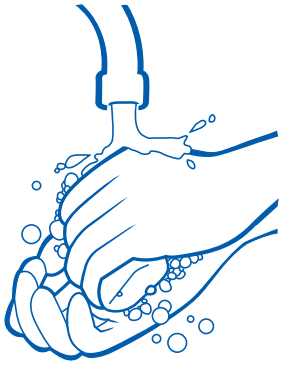


يمكن للأشخاص غير المصابين بالأنفلونزا ولكن لديهم أحد أفراد أسرتهم مصابا بها أن يذهبوا إلى أعمالهم كالمعتاد. قم ببعض الخطوات البسيطة، مثل أن تغسل يديك بالماء الدافئ والصابون، وإذا لم تجد الماء والصابون، استخدم مطهرا للأيدي يحتوي على الكحول.

قم بهذه الخطوات لتقي نفسك من الإصابة بعدوى الأنفلونزا من الفرد المصاب في أسرتك.

وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية

ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين للتخلص من الجراثيم؟



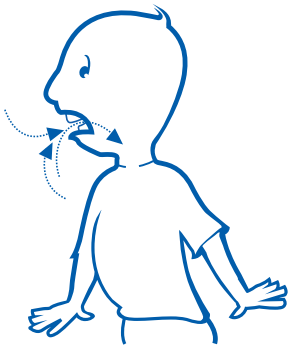
يساعد غسل يديك دائما على حمايتك من الجراثيم، ولذا فعندما تغسل يديك:

- استخدم الماء الدافئ والصابون.
- استمر في غسل يديك لمدة ١٥ إلى ٢٠ ثانية.

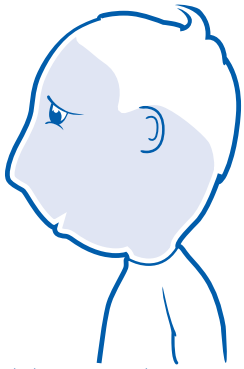
وإذا لم تجد الماء والصابون، استخدم مطهرا للأيدي يحتوي على الكحول. وعند استخدامك للمطهر الكحولي، افرك يديك به حتى تجفان.

إذا أصبت أو أصيب من تعرفه بالمرض وظهرت عليه أي من علامات التحذير، يجب الحصول على الرعاية الطبية الطارئة:

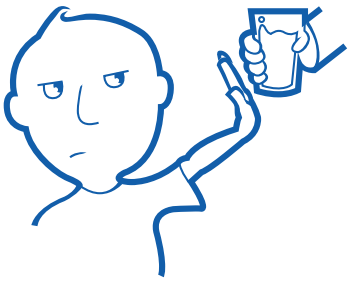
عند الأطفال:



التنفس السريع أو صعوبة التنفس



احمرار الوجه وتغير الجلد إلى اللون الرمادي

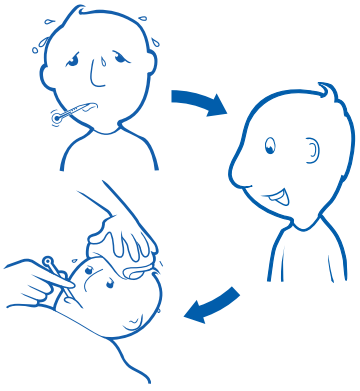


عدم شرب سوائل كافية

القيء الشديد أو المستمر

عدم المشي أو التفاعل مع الآخرين

تعكر مزاج الطفل لدرجة عدم تقبله لأن يحمله أحد

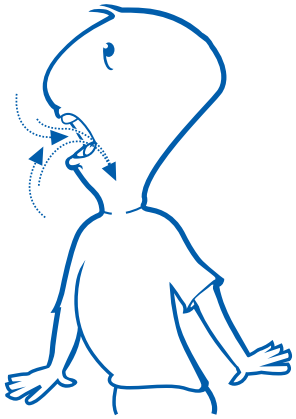


تحسن أعراض الأنفلونزا لكن يتبعه عودة الأعراض تصاحبها الحمى وزيادة حدة السعال

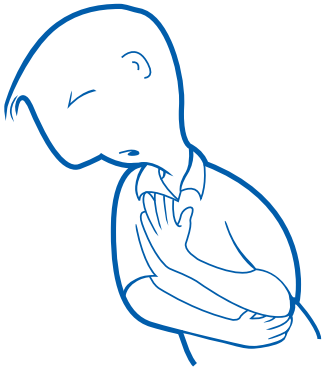
عند الرضع:

ينبغي أيضا أن تنتبه لهذه الأعراض التحذيرية: عدم القدرة على الأكل وعدم وجود دموع عند البكاء وانخفاض نسبة بلل الحفاضات عن المعتاد (قلة التبول).

عند البالغين:

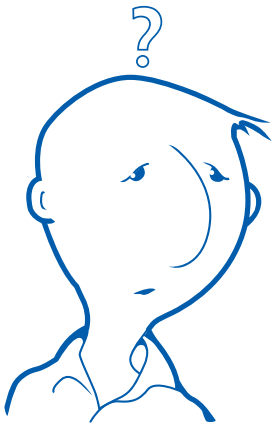


صعوبة التنفس أو قصر النفس



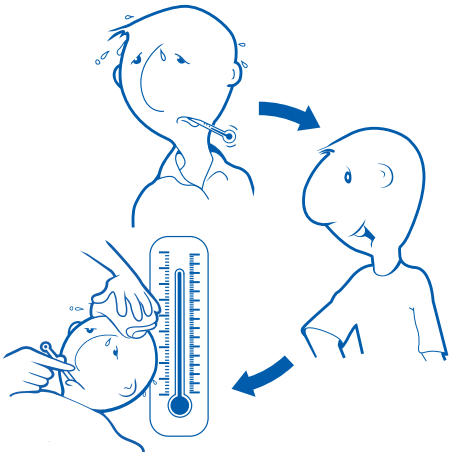
ألم أو ضغط في الصدر أو المعدة

الدوار المفاجئ



الشعور بالاضطراب

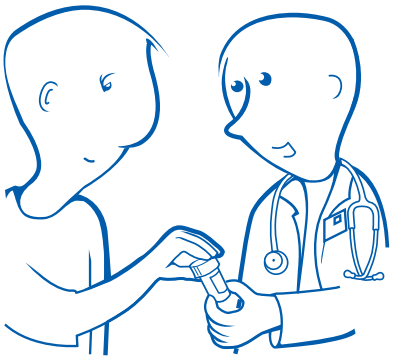
القيء الشديد أو المستمر



تتحسن أعراض الأنفلونزا لكن يتبعها عودة الأعراض مصحوبة بالحمى وزيادة حدة السعال

هل هناك أية أدوية لعلاج الأنفلونزا؟

نعم، الوصفات الطبية التي تسمى بمضادات الفيروسات يمكنها علاج الأنفلونزا، فإذا شعرت بالمرض، يمكن أن تجعلك هذه الوصفات تشعر بالتحسن بصورة أسرع وأن تخفف من حدة الأنفلونزا. ومع ذلك، فالكثير من المصابين بالأنفلونزا يتعافون دون الحاجة لهذه الأدوية، ولكن إذا كنت تشعر بالحاجة للعلاج، قد يقرر طبيبك إعطاءك عقاقير مضادة للفيروسات.



للمزيد من المعلومات، اتصل بمركز السيطرة على الأمراض على الرقم: 1-800-CDC-INFO (232-4636)
أو طالع الموقع الالكتروني التالي: www.cdc.gov/flu.

وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية