

الإنفلونزا

أنا قائم على رعاية شخص مصاب بالإنفلونزا، فكيف لي أن أحمي نفسي؟

إذا كنت ترعى شخصًا مصابًا بالإنفلونزا:

1. قم بغسل يديك باستمرار.
2. اطلب من المرضى تغطية أنفهم وفمهم بمنديل ورقي أثناء السعال أو العطس.
3. تجنب بقدر الإمكان الاتصال عن قرب بهؤلاء المرضى (حيث يمكن للشخص المصاب بالإنفلونزا أن ينقلها للآخرين على مسافة تصل إلى نحو 6 أقدام منه).
4. تجنب ملامسة عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك لأن الجراثيم غالبًا ما تنتشر بهذه الطريقة.
5. نظف الأسطح التي لامسها الشخص المريض بمُنظف منزلي.

وبالإضافة إلى ذلك، تأكد من أن الشخص المريض يشرب كميات كافية من السوائل لمنع فقدان السوائل (الجفاف).



ماذا ينبغي عليّ أن أفعل في حال إصابتي بالإنفلونزا؟

- احرص على شرب الكثير من السوائل.
- ابق في المنزل وتجنب ملامسة الآخرين لمنع انتشار الإنفلونزا.
- يمكنك استعمال أسيتامينوفين (تيلينول®) أو إيبوبروفين (موترين®)، أو نوبرين® أو أدفيل®) لمساعدتك في تخفيف الحمى. اتبع التعليمات المبينة على العبوة أو استشر مُقدم الرعاية الصحية ليحدد لك الكمية التي ينبغي عليك أو على الفرد من أفراد أسرتك تناولها.
- لا تُعطِ الأسبرين للأطفال لتجنب خطر الإصابة بمتلازمة راي، والتي تعتبر مرضًا خطيرًا برغم ندرته.
- يمكن لمزيلات الاحتقان أن تساعد في تخفيف احتقان الأنف أو ضغط الجيوب الأنفية لدى البالغين والأطفال الأكبر سنًا.
- يمكن لمُقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يصف لك أدوية مضادة للفيروسات في حال ما إذا كنت معرضًا بدرجة عالية لخطر الإصابة بمضاعفات.

استشر مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك في حال شعورك بما يلي:

- حمى شديدة أو متواصلة.
- سرعة أو صعوبة في التنفس؛ ضيق التنفس.
- عدم القدرة على شرب السوائل أو الاحتفاظ بها.
- القيء الحاد أو المتواصل.
- تغيرات في الحالة الذهنية أو الارتباك.
- النوبات.
- ألم أو ضغط في الصدر.
- عدم الشعور بالتحسن بعد 3 إلى 5 أيام.
- أية أعراض أو اضطرابات غير معتادة.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع:

<http://www.bphc.org/flu>

أو <http://www.cdc.gov/flu>

حقائق أساسية عن الإنفلونزا

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا (والتي عادة ما تسمى "برد") هي مرض مُعدٍ يُسببه فيروس الإنفلونزا.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تعيش الفيروسات التي تسبب الإنفلونزا في الأنف والحنجرة وتنتشر إلى الهواء حينما يعطس الشخص المصاب أو يسعل أو يتكلم. وبذلك يمكن للأشخاص الذين يكونون على مقربة منه أن يستنشقوا الفيروس. يمكن أن يصاب الأشخاص بالإنفلونزا كذلك عن طريق لمس سطح أو غرض ما ملوث بالفيروس ثم يلمسون فمهم أو أعينهم أو أنفهم، ولكن ذلك أقل شيوعاً للحدوث.

وعادةً ما تبدأ أعراض الإنفلونزا بعض استنشاق الشخص للفيروس بمدة تتراوح بين 1 إلى 4 أيام، ويمكن أن تطول هذه الفترة لأكثر من ذلك. ويمكن لغالبية الناس أن ينشروا فيروس الإنفلونزا قبل بدء ظهور الأعراض عليهم بمقدار يوم واحد وحتى نحو أسبوع من بعدها.

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

وتتضمن أعراض هذا المرض الحمى، والسعال، وآلام العضلات، والصداع، والرشح، والتهاب الحنجرة والهزال العام. يمكن أن يعاني البعض من القيء والإسهال، ولكن هذه الأعراض شائعة أكثر في الأطفال عن البالغين. وقد تكون بداية هذه الأعراض مفاجئة. كما أن هذه الأعراض يمكن أن تتراوح من الخفيفة إلى الحادة.

كيف يمكنني منع انتشار الإنفلونزا؟

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في منع انتشار الجراثيم.

- ينبغي على كل من يبلغ من العمر 6 شهور فأكثر أن يتلقى لقاح الإنفلونزا كل عام.
- غطِ أنفك وفمك بمندبل ورقي في أي وقت تسعل أو تعطس فيه. وإذا لم يكن لديك منديل، فلتسعل أو تعطس في الجزء العلوي من كُمك.
- حافظ على نظافة يديك دومًا بالماء والصابون أو بمُنظف يد كحولي.
- نظف الأسطح في منزلك بصورة منتظمة بمُنظف منزلي.
- تجنب الاتصال عن قرب بالأشخاص المرضى وقتما أمكن ذلك.
- ابق في المنزل حينما تكون مريضًا. فالشخص المريض بالإنفلونزا ينبغي أن يظل في المنزل لمدة 24 ساعة بعد تعافيه من الحمى دون استعمال أدوية خافضة للحرارة. وتُقدر هذه الفترة في حالة أغلب الأشخاص بأربعة أيام على الأقل.



هل الإنفلونزا خطيرة؟

يمكن أن تكون خطيرة، وخاصة بالنسبة لبالغي الصغر، وبالغي الكبر وهؤلاء الذين يعانون من مشاكل طبية أخرى. يستمر الإعياء لدى غالبية الأشخاص لبضعة أيام؛ غير أن البعض قد يصاب بالتهاب رئوي أو غيره من المضاعفات الخطيرة. وفي الولايات المتحدة تتسبب الإنفلونزا كل عام في دخول الآلاف من الحالات للمستشفيات.

من ينبغي له تناول لقاح الإنفلونزا؟

يوصى بأن يتلقى أي شخص يبلغ من العمر 6 شهور فأكثر لقاح الإنفلونزا. ويحتاج الشخص إلى تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام لضمان حمايته. لا يمكن للقاح الإنفلونزا أن يصيبك بالإنفلونزا!



عادةً ما يمتد موسم الإنفلونزا في بوسطن من أكتوبر وحتى مارس. ولكن يمكن للقاح الإنفلونزا توفير حماية أطول من الفيروس من خلال تلقيه مبكرًا في موسم الإنفلونزا!