



## الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة (أنفلونزا الخنازير)

## نشرة الحقائق

ما المقصود بالأنفلونزا؟

تعتبر الأنفلونزا، واختصارها باللغة الإنجليزية "فلو"، مرضًا معديًا يرتبط بالجهاز التنفسي وينشأ بسبب فيروسات الأنفلونزا. فكلًا من الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة عبارة عن فيروسات يمكنها أن تسبب الإصابة بمرض تتراوح درجة حدته ما بين المتوسط والحاد. وعادة ما تظهر الإصابة بالأنفلونزا بشكل مفاجئ.

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

تنتشر الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة (أنفلونزا الخنازير) كما يلي:

- من شخص إلى شخص عن طريق سعال أو عطس الشخص المريض؛
- عند ملامسة الشخص لشئ ملوث بالفيروس ثم ملامسة عينه أو أنفه أو فمه.

ما هي المخاطر الملازمة لأنفلونزا H1N1 الجديدة؟

بالرغم من أن الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة ما هي إلا فيروسات تسبب المرض للأشخاص، إلا أن فيروس H1N1 يعتبر جديدًا ما يعني أننا ليس لدينا المناعة الطبيعية (أو الحماية) ضده. وبخلاف الأنفلونزا الموسمية، تصيب أنفلونزا H1N1 الجديدة عددًا كبيرًا من الأشخاص تحت سن 25 عامًا.

هل يمكنني معرفة ما إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا الموسمية أم بأنفلونزا H1N1 الجديدة؟

لا، لن تتمكن من معرفة ما إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا الموسمية أم بأنفلونزا H1N1 الجديدة نظرًا لأن أعراض الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة متشابهة. وتتضمن الأعراض العامة الحمى والسعال والاحتقان بالحنك. ومن ضمن الأعراض الأخرى الصداع والإعياء الشديد والام وارتشاح/التهاب الأنف، بالإضافة إلى القيء والإسهال والتي تكون أعراضًا شائعة لدى الأطفال.

كيف يمكنني حماية نفسي وعائلتي من الأنفلونزا الموسمية أو أنفلونزا H1N1 الجديدة؟

- الحصول على اللقاح الخاص بالأنفلونزا الموسمية. يتعين على كل شخص الحصول على جرعة من لقاح الأنفلونزا الموسمية في أسرع وقت ممكن.
- التخطيط للحصول على لقاح أنفلونزا H1N1 الجديدة، إذا كنت أنت وعائلتك ضمن المجموعات الموصى بحصولهم على اللقاح. راجع الجدول في الصفحة 2 للتعرف على المجموعات الموصى بحصولهم على اللقاح. قد تتغير هذه المعلومات تبعًا لكمية اللقاح المتاحة.
- اتخذ الإجراءات اليومية للوقاية من جراثيم الأنفلونزا والتحكم في انتشارها.
  - تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين.
  - احرص على تغطية الفم والأنف بمنديل، وعند السعال أو العطس احرص على توجيه فمك نحو الكوع أو أعلى الذراع.
  - احرص على غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية. واستخدم ممسحة اليدين المعقمة بالكحول إذا لم تتمكن من غسل اليدين. ساعد الأطفال على غسل أيديهم.
- احرص على الحد من انتشار الجراثيم بالمنزل من خلال اتخاذ إجراءات يومية للتحكم في انتشار فيروسات الأنفلونزا والوقاية منها؛ وإبعاد المرضى عن الأشخاص العاديين؛ وتنظيف الأثاث المنزلي والتخلص من النفايات بشكل صحيح. (راجع نشرة حقائق إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك (CCDPH): الحد من انتشار الجراثيم في المنزل).

## ما هو الفرق بين لقاح الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1؟

لقاح أنفلونزا H1N1 الجديد	لقاح الأنفلونزا الموسمية	الأشخاص الذين لهم الأولوية في الحصول على اللقاح
<ul style="list-style-type: none"> <li>السيدات الحوامل</li> <li>الأشخاص الذين يعيشون مع الأطفال أقل من 6 شهور أو يعتنون بهم</li> <li>موظفو خدمات الطوارئ الطبية وخدمات الرعاية الصحية</li> <li>الأشخاص من سن 6 شهور – حتى 24 عاماً</li> <li>الأشخاص من سنة 25 – 64 ممن يعانون من حالة طبية مزمنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الكل، مع التأكيد على:</li> <li>الأطفال من سن 6 شهور – حتى 18 عام، والبالغين من سن 50 سنة فأكثر</li> <li>السيدات الحوامل</li> <li>الأشخاص الذين يعيشون من الأطفال أو كبار السن ويعتنون بهم</li> <li>موظفو الرعاية الصحية</li> <li>الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة أو ضعف في جهاز المناعة</li> <li>الأشخاص أقل من 18 عام ويتلقون علاجاً بالأسبرين طويل المدى</li> <li>الأشخاص الموجودين في مرافق الرعاية أو المنشآت التمريضية لفترة طويلة</li> </ul>	<p>أين يمكن الحصول على اللقاح في مقاطعة كوك شبه الحضرية</p>
<p>تحقق مع موفر الرعاية الصحية / الطبيب أو إدارة الصحة العامة التابعة لمقاطعة كوك لمعرفة ما إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك من الأشخاص الذين يجب عليهم الحصول على اللقاح وأين يتم ذلك. راجع قافلة التلقيح ضد الأنفلونزا التابعة لإدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موفر الرعاية الصحية / الطبيب</li> <li>متاجر البقالة / سلاسل الصيدليات (شرط أن يكون عمر الشخص 14 عاماً)</li> <li>عيادات الأنفلونزا الاجتماعية راجع قافلة التلقيح ضد الأنفلونزا التابعة لإدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك.</li> </ul>	<p>أين يمكن الحصول على اللقاح في مقاطعة كوك شبه الحضرية</p>

ما الذي يتعين علي أنا أو أحد أفراد عائلتي القيام به في حالة الإصابة بالأنفلونزا؟

إذا كنت مصاباً بالحمى (درجة الحرارة 100 فهرنهايت أو أكثر) مع الإصابة بالسعال أو احتقان الحلق أو رشح/التهاب بالأنف إلى جانب

ينبغي أن تقوم بالتالي:	إذا كنت:
<p>احرص على البقاء في المنزل حتى تزول الحمى بدون علاج بعد 24 ساعة. تحذير! إذا كنت تعتني بطفل أو مراهق مريض، فتجنب إعطاؤه الأسبرين نظراً لأن ذلك قد يصيبه بمرض خطير لكنه نادر الحدوث يسمى أعراض رايز.</p>	<p>غير متعرض للخطورة الشديدة بشأن الإصابة بمرض الأنفلونزا الحادة</p>
<p>اتصل بالطبيب لمعرفة ما إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك تحتاج إلى علاج.</p>	<p>متعرض للخطورة الشديدة بشأن الإصابة بمرض الأنفلونزا الحادة*</p>
<p>إذهب إلى المستشفى على الفور. وفي حالة الاتصال برقم الطوارئ (911) فأخبرهم أنك تعاني من الأنفلونزا الحادة.</p>	<p>أي شخص يعاني من الأعراض الحادة مثل صعوبة التنفس</p>

الأشخاص المعرضين للخطورة الشديدة بشأن الإصابة بمرض الأنفلونزا الحادة: الأطفال دون سن 5 سنوات. السيدات الحوامل. كبار السن فوق 65 عاماً. الأشخاص الذين يعانون من السكر أو الربو (أو أي مرض رئوي آخر) أو أمراض القلب أو الكبد أو الكلى. الأطفال دون سن 18 عاماً ممن يحصلون علاج أسبرين لفترة طويلة. الأشخاص الذين يعانون من حالات ضعف الجهاز المناعي لديهم مثل السرطان أو فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV).

هل هناك أدوية لعلاج الأنفلونزا؟

نعم. تعتبر العقاقير المضادة للفيروسات أحد العلاجات الموصوفة حيث إنها تحارب الأنفلونزا من خلال منع انتشار فيروسات الأنفلونزا في الجسم. اتصل لموفر الرعاية الصحية الخاص بك بشأن علاج الأنفلونزا.