

ما الذي يجب عليّ فعله إذا أصبت بالإنفلونزا؟

- ◆ البقاء في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد التعافي من الحمى.
- ◆ الحصول على الكثير من الراحة.
- ◆ تناول الكثير من السوائل.
- ◆ سؤال طبيبك إذا كان الحصول على الأدوية المضادة للفيروسات ضروريًا.

ما الذي يجب عليّ معرفته حول أوبئة الإنفلونزا التي تنفث عالميًا؟

- ◆ تنتج أوبئة الإنفلونزا (التي تنفث عالميًا) عن سلالات فيروسات إنفلونزا جديدة تؤثر على الأشخاص حول العالم. لن يكون لدى معظم الناس مناعة (حماية) ضد الفيروس.
- ◆ أوبئة الإنفلونزا نادرة. لقد تفشت أربعة أنواع من أوبئة الإنفلونزا فقط خلال المائة عام الماضية – لكنها كانت شديدة الخطورة.
- ◆ غالبًا لن يحميك التطعيم الموسمي ضد الإنفلونزا من وباء الإنفلونزا. سيكون ضروريًا صنع تطعيم جديد، مما قد يستغرق بعض الوقت.
- ◆ أثناء انتشار الوباء، احرص على ممارسة العادات الصحية، وتعاطي الأدوية المضادة للفيروسات إذا وصفها لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

مصادر إضافية

الهيئة الصحية بولاية نيوجرسي

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)

www.cdc.gov/flu

تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي

فيسبوك، وانستغرام، وتويتر: NJDeptofHealth@

سناپ شات: NJDOH@



الهيئة الصحية بولاية نيوجرسي

خدمة الأمراض المعدية

برنامج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالتطعيم

PO Box 369

Trenton, NJ

الهاتف: 4861-826-609

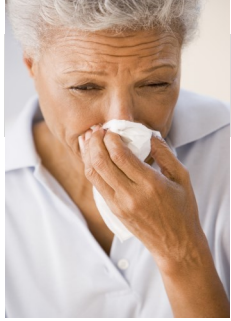
قواعد التعامل مع الإنفلونزا

نصائح للحفاظ على صحتك أثناء
موسم الإنفلونزا



ما هي الإنفلونزا؟

تنتج الإنفلونزا عن الإصابة بالفيروسات في الأنف والحنك والرتتين. يسهل انتقالها من شخص لآخر عندما يسعل الشخص المصاب بها، أو يعطس، أو يتحدث. يمكن أيضًا الإصابة بالإنفلونزا من خلال لمس أسطح أو أشياء تحمل الفيروس ثم لمس الفم، أو الأنف، أو العينين.



ما هي أعراض الإنفلونزا؟

- ◆ حمى
- ◆ سعال
- ◆ احتقان الحلق
- ◆ سيلان أو انسداد الأنف
- ◆ آلام في العضلات أو الجسم
- ◆ صداع
- ◆ إعياء (إجهاد)
- ◆ قيء وإسهال

من هم المعرضون للإصابة بالإنفلونزا؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالإنفلونزا، حتى من يتمتعون بصحة جيدة. بعض الأشخاص معرضون بشكل أكبر لمضاعفات خطيرة إذا أصابهم الإنفلونزا، مثل:

- ◆ الأطفال تحت عمر الخمس سنوات
- ◆ كبار في عمر 65 عامًا أو أكبر
- ◆ الحوامل
- ◆ الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة (مثل الربو، أو السكري، أو ضعف جهاز المناعة)



افعل 3 أشياء لمحاربة الإنفلونزا

1. قم بأخذ تطعيم سنوي ضد الإنفلونزا
ينصح بإعطاء التطعيم لكل من هم بعمر الستة أشهر أو أكبر من ذلك.

2. مارس العادات الصحية

تغطية الفم أثناء السعال أو العطس باستخدام المناديل أو الكم العلوي (المرفق)، وغسل اليدين بشكل متكرر، وتنظيف الأشياء والأسطح التي تلمس بكثرة وتجنب المرضى.

3. تلقى الأدوية المضادة للفيروسات إذا وصفها لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

تعمل الأدوية المضادة للفيروسات بشكل أفضل عند تعاطيها خلال يومين من الإصابة بالمرض، لكن إذا تم تعاطيها بعد ذلك فلا يزال بإمكانها تقليل حدة الأعراض. احرص على اتباع تعليمات تعاطي هذه الأدوية.

لم علي الحصول على التطعيم كل سنة؟

- ◆ تُعاد صياغة التطعيم كل سنة، وأحيانًا يتم تحسينه لمواكبة التغيرات التي تطرأ على فيروسات الإنفلونزا.
- ◆ تتضاءل الحماية التي يوفرها تطعيم الإنفلونزا بمرور الوقت، لذا فالتطعيم السنوي هو أفضل حماية لك.

متى يجب علي تلقي تطعيم الإنفلونزا؟

يتعين عليك تلقي التطعيم بمجرد أن يكون متاحًا في الموسم. بعد حصولك على التطعيم، يستغرق جسمك حوالي أسبوعين ليكتسب جسمك عوامل الحماية من الإنفلونزا، لذا من الأفضل أن تتلقى التطعيم في نهاية شهر أكتوبر إذا استطعت ذلك. قد يستمر موسم الإنفلونزا حتى شهر مايو. كما أن الحصول على التطعيم في وقت لاحق من الموسم يوفر لك أيضًا الحماية.

متى يكون الأشخاص مُعديين؟



يمكن أن ينشر الأشخاص عدوى الإنفلونزا قبل شعورهم بالمرض بـ 24 ساعة، ولمدة أسبوع من بداية ظهور الأعراض. يمكن أن يصيب الأطفال بعضهم بعضًا بالمرض لفترة أطول.