

أمور أساسية حول الإنفلونزا

نصائح للبقاء بصحة جيدة خلال
موسم الإنفلونزا



الموارد الإضافية

New Jersey دائرة الصحة بولاية
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)
cdc.gov/flu

تابع New Jersey Department of Health
على: @NJDeptofHealth على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861



ما الذي يجب علي فعله إذا تعرضت للإصابة بالإنفلونزا؟



- ابقَ في المنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد زوال الحمى.
- احصل على قسط وافر من الراحة.
- اشرب الكثير من السوائل.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان تناول الدواء المضاد للفيروسات ضروريًا.

ما الذي يجب علي معرفته بخصوص أوبئة الإنفلونزا؟

- تحدث أوبئة الإنفلونزا (التفشي على الصعيد العالمي) بسبب فيروس إنفلونزا جديد يصيب الناس حول العالم. ومعظم الناس لن يكون لديهم مناعة (حماية) من الفيروس.
- تعد أوبئة الإنفلونزا نادرة. ولم يحدث سوى أربع أوبئة إنفلونزا في المئة سنة الماضية – لكنها كانت خطيرة جدًا.
- لن يحميك لقاح الإنفلونزا الموسمية على الأرجح من وباء الإنفلونزا. وبالتالي، يجب تصنيع لقاح جديد، وهذا قد يستغرق وقتًا.
- خلال الوباء، تأكد من ممارسة العادات الصحية وتناول الأدوية المضادة للفيروسات إذا تم وصفها من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ما المقصود بالإنفلونزا؟

تُسبب الإنفلونزا الفيروسات التي تصيب الأنف والحلق والرئتين. وتنتقل بسهولة من شخص لآخر عندما يسعل أو يعطس أو يتحدث شخص مصاب بالإنفلونزا. من الممكن أيضاً الإصابة بالإنفلونزا عن طريق لمس سطح أو جسم يحتوي على فيروس الإنفلونزا ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك.

ما أعراض الإنفلونزا؟

- الحمى
- السعال
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام العضلات أو الجسم
- الصداع
- الإرهاق (التعب)
- القيء والإسهال



من الأشخاص المعرضين للإصابة بالإنفلونزا؟

يمكن أن يُصاب أي شخص بالإنفلونزا، حتى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وبعد بعض الأشخاص عرضة للمعاناة من مضاعفات خطيرة إذا أصيبوا بالإنفلونزا مثل:

- الأطفال الأقل من ٥ عاماً
- البالغون في سن ٦٥ عاماً أو أكثر
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة (الربو أو السكر أو ضعف جهاز المناعة)

اتخاذ ثلاثة إجراءات لمكافحة الإنفلونزا

١ احصل على لقاح الإنفلونزا السنوي.

يوصى بالحصول على اللقاح لجميع الأشخاص في سن ستة أشهر أو أكثر.

٢ مارس العادات الصحية.

غطّ السعال والعطس بمنديل أو استخدم الجزء العلوي من الكم (مرفقك)، واغسل يديك بشكل متكرر، وتجنب مخالطة المرضى، ونظّف الأشياء والأسطح التي تلمس بانتظام.

٣ تناول الأدوية المضادة للفيروسات إذا وصفها لك مقدم

الرعاية الصحية.

تعمل الأدوية المضادة للفيروسات بشكل أفضل عند البدء في تناولها خلال يومين من الإصابة بالمرض؛ ومع ذلك، إذا تم البدء في تناولها لاحقاً، فإنها لا تزال قادرة على تقليل حدة الأعراض. تأكد من اتباع التعليمات الخاصة بتناول هذه الأدوية.

لماذا يجب علي الحصول على اللقاح كل عام؟

■ تتم مراجعة لقاح الإنفلونزا كل عام، ويُحدّث أحياناً، لمواكبة فيروسات الإنفلونزا المتغيرة.

■ تتخفف الحماية التي يوفرها لقاح الإنفلونزا بمرور الوقت، لذا فإن اللقاح السنوي هو أفضل وسيلة للدفاع لديك.

متى يجب علي الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

يجب عليك الحصول على لقاح الإنفلونزا بمجرد توفره للموسم. بعد حصولك على اللقاح، يحتاج جسمك إلى حوالي أسبوعين لتطوير الحماية ضد الإنفلونزا، لذلك من الأفضل الحصول على اللقاح بحلول نهاية شهر أكتوبر إذا استطعت. يمكن أن يستمر موسم الإنفلونزا حتى أواخر شهر مايو. ولا يزال بإمكان الحصول على اللقاح في وقت لاحق من الموسم حمايتك.

متى يكون الناس مُعديين؟

يمكن للأشخاص نشر الإنفلونزا لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة قبل أن يشعروا بالمرض ولمدة أسبوع تقريباً بعد بدء الأعراض. وقد يكون الأطفال قادرين على نقل العدوى للأخرين لفترة زمنية أطول.

