

# الإنفلونزا الوبائية

الإجابة عن أسئلتكم

تجيب ورقة المعلومات هذه عن أسئلتكم حول الإنفلونزا الوبائية.

## ما هي الإنفلونزا الوبائية؟

توصّف الإنفلونزا الوبائية بأنها إنتشار فيروس الإنفلونزا (انفلونزا) ضمن السكان والتي عادة لا تسبب المرض لدى البشر. يختلف الفيروس عن فيروس الإنفلونزا الموسمية التي تؤثر عادة على البشر، ويمكن أن تسبب الإلتهابات لدى الكثيرين من الناس لأن الجميع تقريباً لن يكونوا في مأمن منها.

## كيف تنتشر؟

الإنفلونزا الوبائية هي معدية جداً وتنتشر من شخص لآخر عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي في ثلاث طرق:

- من خلال إنتشار الرذاذ من شخص إلى آخر (على سبيل المثال، من السعال أو العطس)
- عن طريق لمس أشياء ملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي ومن ثم لمس فمكم أو عينيكم أو أنفكم
- من خلال إنتشار الجزيئات في الهواء في الأماكن المغلقة المزدحمة بالناس.

## كيف يمكنني أن أحمي نفسي والآخرين من الإنفلونزا؟

هناك بعض تدابير النظافة الشخصية البسيطة، ولكنها مهمة، التي يمكنكم إتباعها لوقف إنتشار الإنفلونزا:

- غسل اليدين هو واحد من أهم التدابير لمنع إنتشار العدوى. قوموا بغسل أيديكم، خصوصاً بعد أن تكونوا على اتصال مع شخص لديه إلتهاب في الجهاز التنفسي، وبخاصة الأطفال. وفي حالة حدوث وباء، فمن المستحسن أن تتجنبوا المصافحة. يجب أن يتعود الجميع على غسل أيديهم قبل وجبات الطعام، وبعد إستخدام المراض، وبعد السعال أو العطس أو التميخيط. يجب التخلص من المحارم الورقية في النفايات بعد الإستعمال مباشرة.
- نظافة السعال/العطس هي مهمة. عند السعال أو العطس، إبتعدوا عن الآخرين وقوموا بتغطية فمكم أو أنفكم بالمحارم. تخلصوا من المحارم الورقية ثم إغسلوا أيديكم.
- الحد من الاتصال مع الناس والأشياء الأخرى. لا تقوموا بزيارة الأشخاص المصابين بالإنفلونزا إلا عند الضرورة القصوى. إذا كان أحد أفراد عائلتكم لديه انفلونزا، أبقوا ممتلكاتك الشخصية، مثل المناشف، منفصلة عن بقية أفراد الأسرة. قوموا بتنظيف الأسطح، مثل مغاسل وحفريات الحمام، وأحواض المطابخ والمنضدات، بعد قيام شخص مريض بإستعمالها.
- تذكروا عدم مشاركة أدوات الطعام أو الشراب. يجب عليكم أيضاً محاولة البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من المرضى.

## إذا تعرضت للإنفلونزا الوبائية، كم من الوقت سوف يُستغرق لإصابتي بالمرض؟

تختلف المدة من التعرض للإصابة بالمرض من يوم واحد إلى سبعة أيام، ولكن عادة 1-3 أيام.

## إذا كان لدي الإنفلونزا، الى متى سوف أكون معدي؟

فترة الوقت الذي يمكن فيها أن تعدي الآخرين هي عادة قبل يوم واحد (على الرغم من ندرته) من ظهور المرض ولمدة سبعة أيام تقريباً. في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 عاماً أو أقل، فترة العدوى هي أطول - بحد أقصى من 21 يوماً بعد ظهور المرض.

## ما هي الأعراض؟

أعراض الإنفلونزا الوبائية هي نفسها مثل الإنفلونزا العادية، وتشمل الحمى والصداع والتعب والسعال الجاف وإلتهاب الحلق وسيلان أو إنسداد الأنف وآلام في العضلات.

الإنفلونزا لدى الأطفال عادة ما تتسبب على الأقل بإثنين أو ثلاثة من الأعراض التالية: ظهور مفاجئ للحمى، الأوجاع والآلام، التعب الشديد، الصداع، والسعال، التهاب الحلق، إنسداد أو سيلان الأنف، الغثيان، التقيؤ، الإسهال، التنفس الأجهش (الخنق)، وعدم تناول الطعام أو الشراب بما فيه الكفاية.

تزول معظم الأعراض في غضون يومين إلى سبعة أيام، على الرغم من أن السعال قد يستمر لفترة أطول.

## هل يمكن للإنفلونزا الوبائية قتل الناس؟

نعم، ولكن هناك علاجات متاحة وسبل للوقاية من حدوث الإصابة في المقام الأول. لقد وضعت فيكتوريا إستراتيجيات للحد من إنتشار وتأثير هذا الوباء على السكان.

## ما هي المضاعفات؟

تشمل بعض المضاعفات الناجمة عن الإنفلونزا إلتهاب بكتيري في الصدر، والجفاف وتفاقم الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب أو الربو أو مرض السكري. قد يُصاب الأطفال بمشاكل في الجيوب الأنفية وإلتهابات في الأذن كمضاعفات من مرض الإنفلونزا. الناس الذين تتراوح أعمارهم بين 65 سنة وما فوق، والأشخاص من جميع الفئات العمرية الذين يعانون من أمراض مزمنة هم أكثر عرضة لخطر المضاعفات الخطيرة للإنفلونزا.

## كيف يتم منع وعلاج الإنفلونزا الوبائية؟

يشمل علاج الإنفلونزا الراحة، وشرب كمية كافية من السوائل والتغذية، وتناول الأدوية للمساعدة في الحمى والألم، مثل الأسبرين (ليس للأطفال)، والباراسيتامول.

لا تعمل المضادات الحيوية ضد الفيروسات، لذلك ليس لديها تأثير على الإنفلونزا. قد يحتاج بعض الناس للمضادات الحيوية لأن لديهم عدوى ثانوية، مثل إلتهاب الصدر الذي يشبه إلتهاب المكورات الرئوية، وكذلك الإنفلونزا. قد يحتاج أولئك الذين يتأثرون بشدة إلى دخول المستشفى، والعلاج بالأكسجين والدعم التنفسي من خلال التنفس الصناعي.

يوجد حالياً اثنين من العقاقير المضادة للفيروسات التي يمكن أن توفر حماية قصيرة الأجل ضد الإنفلونزا (العلاج الوقائي) أو تقصير مدة العدوى إذا ما أعطيت في وقت مبكر من المرض (العلاج). وهذه الأدوية هي دواء oseltamivir (الإسم الشائع: Tamiflu) و zanamivir (الإسم الشائع: Relenza) وكلا هذه الأدوية يجب وصفها من قبل الطبيب.

إن فعالية الأدوية المضادة للفيروسات في علاج الإنفلونزا الوبائية غير واضحة. تنص خطة إدارة الصحة في فيكتوريا لمواجهة الإنفلونزا الوبائية على بعض الإستخدام المحدود لإدارة الحالات والاتصالات. ومع ذلك، في حالة حدوث وباء، فقد تكون هذه الأدوية غير متوفرة بالقدر الكافي. وتسمح الخطة لأولئك الأكثر عرضة للخطر بأن يتم تزويدهم بالأدوية أولاً.

## معلومات إضافية

Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

دائرة :Department of Health and Human Services

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

الهاتف: 1300 651 160

مصرحة ومنتشرة من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© ولاية فيكتوريا، Department of Health and Human Services حزيران/يونيو 2016.