

معلومات حول الأنفلونزا

- بما في ذلك فيروس الأنفلونزا H1N1 الجديد -
بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم ظروف طبية معينة

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

الاستعداد لموسم الأنفلونزا

ظهر نوع جديد ومختلف تمامًا من فيروسات الأنفلونزا يطلق عليه "فيروس ٢٠٠٩ H1N1" ويتسبب في إصابة الأشخاص على مستوى العالم بالمرض. ويعتقد العلماء أن الفيروس الجديد H1N1 سوف يتسبب في الإصابة بالمرض، والإقامة في المستشفيات لتلقي العلاج، وحالات وفاة في الولايات المتحدة على مدار الأشهر القادمة. وقد يتسم موسم الأنفلونزا هذا بالخطورة الشديدة على غير المعتاد بسبب فيروس H1N1. وهذا يعني احتمال إصابة عدد أكبر من الأشخاص بالمرض وإصابة عدد أكبر بحالات مرضية خطيرة. وعلاوة على ذلك، سوف تستمر فيروسات الأنفلونزا الموسمية العادية في الانتشار والتسبب بالمرض أيضًا.

وقد يواجه الأشخاص المصابون بحالات مرضية معينة صعوبات طبية خاصة أثناء موسم الأنفلونزا. وتتضمن الحالات المرضية ما يلي:

- الحمل
- السرطان
- خلل وظائف الدم (بما في ذلك داء الكريات المنجلية)
- أمراض الرئة المزمنة [بما في ذلك الربو أو الداء الرئوي الانسدادي المزمن (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)]
- مرض السكري
- أمراض القلب
- خلل وظائف الكلى
- خلل وظائف الكبد
- خلل وظائف الأعصاب (بما في ذلك الجهاز العصبي، والمخ أو الحبل الشوكي)
- خلل في وظائف الخلايا العصبية العضلية (بما في ذلك الحبل العضلي والتصلب المتعدد)

- الأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة (بما في ذلك المصابون بمرض نقص المناعة المكتسب "الإيدز"، أو الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيماوي)

من المهم تذكر أن الأشخاص المصابين بحالة واحدة أو أكثر من الحالات المذكورة أعلاه قد يتعرضون للمرض الشديد جراء الإصابة بأي نوع من فيروسات الأنفلونزا، بما في ذلك الإصابة بفيروس H1N1 الجديد. استمر في استخدام الأدوية حتى عند الإصابة بالأنفلونزا إذا لم يذكر موفر الرعاية الصحية خلاف ذلك.

إذا كنت مصابًا بأحد هذه الحالات المرضية وظهرت عليك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، فاتصل بموفر الرعاية الصحية أو اطلب الرعاية الطبية.

تتضمن الأعراض الشبيهة بأعراض الأنفلونزا (بما في ذلك أعراض الفيروس الجديد H1N1) الحمى، والسعال، والتهاب الحلق، وارتشاح الأنف وانسداده، وآلام الجسم، والصداع، والارتعاش، والإرهاق. وقد يصاب بعض الأشخاص أيضًا بالقيء والإسهال. قد يصاب الأشخاص بالأنفلونزا، بما في ذلك H1N1 ٢٠٠٩، وتظهر عليهم أعراض تنفسية دون الإصابة بالحمى.

5/

إذا كنت مصابًا بأحد الحالات المرضية المذكورة أثناء انتشار الأنفلونزا، فیتعين عليك ما يلي:

- طلب الرعاية الطبية عند الإصابة بالحمى وظهور أعراض الأنفلونزا.
- الحد من التعامل مع الأشخاص وتجنب الأماكن المزدحمة. إذا لم تتمكن من تجنب الأماكن المزدحمة، فیتعين عليك ارتداء قناع وجه أو كمامة لتقليل فرص العدوى. احرص على عدم لمس الوجه واغسل يديك كثيرًا.
- ويتم تقدير المسافة الآمنة من شخص مصاب بالسعال أو العطس بالوقوف على بعد ستة خطوات على الأقل منه.
- تحدث مع الطبيب حول الحصول على الدواء لمدة أسبوعين.
- احتفظ بالاسم، ورقم الهاتف، وعنوان المكتب الخاص بالطبيب أو موفر الرعاية الصحية معك في كل الأوقات. اعثر على الطريقة الأفضل للاتصال بالطبيب.
- احصل على سجل محرر بنوع الأمراض المزمنة التي تحملها والعلاج الذي تتلقاه. احتفظ بهذه المعلومات معك في كل الأوقات.
- جهّز قائمة مكتوبة أو مطبوعة بكل الأدوية التي يتم تناولها عادةً والأوقات التي يتم تناولها فيها. قم أيضًا بتضمين المستلزمات أو الأجهزة الطبية الضرورية مثل المحاقن، أو الأشرطة، أو المشارط إذا كنت مصابًا بالسكر، أو الأكسجين إذا كنت مصابًا بالداء الرئوي الانسدادي المزمن (COPD).
- حدد طريقة الوصول إلى الرعاية الطبية المتقدمة مثل العلاج الكيماوي أو العلاج بالإشعاع. اسأل موفر الرعاية الصحية عما إذا كان لديهم خطة للتعامل مع انتشار الأنفلونزا الحادة (بما في ذلك فيروس الأنفلونزا الجديد H1N1).
- إذا كنت تستخدم أدوية لحالتك المرضية، فاستمر في تناول الأدوية حتى إذا أصبحت مريضًا بالأنفلونزا، إذا لم يذكر الطبيب أو موفر الرعاية غير ذلك.
- انتبه إلى التغييرات التي تطرأ على التنفس، وخصوصًا إذا كان لديك قصور في القلب، أو مرض قلب احتقاني، أو COPD. أبلغ طبيبك أو موفر الرعاية الصحية على الفور بالتغييرات.
- أعلم أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين بالحالة الطبية.

6/

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.cdc.gov/h1n1flu

احم نفسك

ما الذي يمكنني القيام به لأحمي نفسي من الإصابة بالمرض؟

اقض بعض الوقت للحصول على اللقاح.

- يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالحصول على لقاح ضد الأنفلونزا الموسمية السنوية باعتباره الخطوة الأولى والأهم للوقاية من الأنفلونزا الموسمية. ونظراً لوجود العديد من فيروسات الأنفلونزا المختلفة، يشير البحث الذي أجري على لقاح الأنفلونزا الموسمية الذي يعمل على الوقاية من فيروسات الأنفلونزا الثلاثة أنه سيكون الأكثر شيوعاً. قد يعمل اللقاح على وقايتك من الإصابة بهذه الفيروسات الثلاثة، أو قد يقلل من شدة المرض عند الإصابة بفيروس الأنفلونزا المرتبط بالفيروسات الثلاثة التي بقي منها اللقاح.
- لن يقي اللقاح الموسمي من فيروس الأنفلونزا الجديد H1N1. يختلف فيروس الأنفلونزا H1N1 الجديد هذا تماماً عن الفيروسات الموسمية في لقاح الأنفلونزا الموسمية.
- وقد تم ابتكار لقاح لفيروس الأنفلونزا الجديد H1N1 وسوف يتوفر على مدار الأشهر القادمة كخيار للأشخاص الذين على درجة عالية من خطورة التعرض لمضاعفات خطيرة بسبب الإصابة بفيروس الأنفلونزا الجديد H1N1.

اتخاذ الإجراءات الوقائية اليومية.

- تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس لمنع نقل فيروسات الأنفلونزا إلى الآخرين. التخلص من المنديل الورقي بعد استخدامه في سلة القمامة.
- غسل اليدين دائماً بالماء والصابون. في حالة عدم توفر الماء والصابون، يرجى استخدام منظفات الأيدي المعتمدة على الكحول.*
- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- تجنب الاتصال بالمرضى.
- إذا كنت مصاباً بمرض يشبه الأنفلونزا، فيوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالبقاء في المنزل لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى، إلا لطلب الرعاية الطبية أو للضروريات الأخرى. (يجب زوال الحمى دون استخدام أدوية تعمل على تقليل درجة الحرارة). يتم تحديد الإصابة بالحمى بوصول درجة حرارة المريض إلى ١٠٠ درجة فهرنهايت أو ٣٧,٨ درجة سلسيزوس. اتبع هذه التوصيات حتى إذا كنت تتناول أدوية مضادة لفيروسات الإنفلونزا.
- وأثناء فترة المرض، قلل من التعامل مع الآخرين لوقايتهم من الإصابة.

تعاطى أدوية مضادة للفيروسات إذا أوصى الطبيب بذلك.

- إذا أصبت بالأنفلونزا الموسمية أو فيروس الأنفلونزا الجديد H1N1، فيمكن استعمال الأدوية المضادة للفيروسات للتداوي. الأدوية المضادة للفيروسات عبارة عن أدوية يصفها الطبيب (حبوب أو سوائل أو مسحوق للاستنشاق) تعمل على مقاومة الأنفلونزا بمنع نمو الجراثيم داخل جسمك.
- وقد تعمل الأدوية المضادة للفيروسات على تخفيف شدة المرض وتجعلك تشعر بتحسن بسرعة أكبر. وقد تمنع كذلك مضاعفات الأنفلونزا الخطيرة.
- وتتمثل الأولوية في استخدام الأدوية المضادة للفيروسات لمعالجة الأشخاص شديدي المرض (المقيمين في المستشفيات)، أو الأشخاص المصابين بأعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا، والأشخاص المعرضين لدرجة عالية من خطورة الإصابة بمضاعفات الأنفلونزا الخطيرة، مثل النساء الحوامل، والأطفال الصغار، والأشخاص من سن ٦٥ عاماً أو أكثر والذين يعانون من حالات مرضية مزمنة.
- وللحصول على الحد الأقصى من الفاعلية، يجب تناول الأدوية المضادة للفيروسات في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض.

الاستعداد لفيروس الأنفلونزا الجديد H1N1

إذا لم تكن مستعدًا قبل انتشار الأنفلونزا، فقد يكون من الصعب عليك اتباع النصائح الصحية المهمة. أعد نفسك لاحتمال الإصابة والحاجة إلى المكوث في المنزل لأسبوع أو أكثر.

احصل على اللوازم الضرورية للمكوث لفترة طويلة في المنزل بكمية تكفيك لأسبوعين. سيكون من المفيد توافر هذه المواد في متناول يديك؛ حيث إنه لن يدع مجالاً للحاجة إلى الخروج إلى الأماكن العامة بينما تكون مريضًا وناقلًا للعدوى. وقد يتضمن هذا ما يلي:

قائمة بالمستلزمات الضرورية لمدة أسبوعين

- أدوية دون وصفات طبية
- منظفات الأيدي المعتمدة على الكحول*
(في حالة عدم وجود الماء والصابون)
- المناديل الورقية
- الأدوية الموصوفة التي يتم تناولها بانتظام
- الصابون المعبأ، والسوائل، إلخ.
- أقنعة الوجه (حتى يستخدمها المرضى عند الإمكان في حالة التواجد مع الأشخاص الآخرين)

*في حالة عدم توفير الماء والصابون والمنتجات المعتمدة على الكحول، قد تكون منظفات الأيدي الأخرى التي لا تحتوي على الكحول مفيدة.

لمزيد من المعلومات حول الاستعداد لفيروس الأنفلونزا، تفضل بزيارة www.cdc.gov/h1n1flu أو www.flu.gov، أو اتصل بالطبيب أو الإدارة الصحية المحلية. يمكنك أيضًا الاتصال بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على الرقم 1-800-CDC-INFO.