

# الأنفلونزا الموسمية وفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1: دليل للوالدين

## معلومات عن الأنفلونزا

### ما فيروس الأنفلونزا؟

الأنفلونزا عبارة عن مرض يصيب الأنف، والحلق، والرتين تسببه فيروسات الأنفلونزا. تتسبب فيروسات الأنفلونزا في حدوث الأمراض، والإقامة في المستشفى لتلقي العلاج وتؤدي إلى بعض حالات الوفاة في الولايات المتحدة كل عام. وهناك العديد من فيروسات الأنفلونزا المختلفة، وأحياناً يبدأ فيروس إنفلونزا جديد في الانتشار بين الناس ويصيبهم بالمرض.

### ما هو فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1؟

فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 (الذي يطلق عليه أحياناً اسم إنفلونزا الخنازير أو فيروس الأنفلونزا الجديد) عبارة عن أحد فيروسات الأنفلونزا المختلفة تماماً والتي تنتشر بين سكان العالم. وفي موسم الأنفلونزا هذا، يتوقع العلماء أن تتسبب كلا من الأنفلونزا الموسمية وفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 في إصابة العديد من الأشخاص مقارنة بموسم الأنفلونزا العادي. وقد تزيد كذلك حالات الإقامة في المستشفيات وحالات الوفاة.

### ما مدى خطورة الأنفلونزا؟

العديد من الأشخاص المصابين بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 تظهر عليهم أعراض مرض عادية ولا يحتاجون إلى رعاية طبية وكذا الحال مع الأنفلونزا الموسمية. ومع ذلك، قد يأتي مرض الأنفلونزا في صورة حادة، وخصوصاً لدى الأطفال الصغار (يكون الخطر في أعلى درجاته مع الأطفال أقل من عامين)، والأطفال في كل الأعمار من المصابين بحالات مرضية معينة مزمنة. وتتضمن هذه الحالات الربو، وأمراض الرئة الأخرى، والسكر، وضعف جهاز المناعة، وأمراض الكلى، وأمراض القلب، وخلل الوظائف العصبية، وخلل الوظائف العصبية والعصبية العضلية. والأطفال المصابون بهذه الحالات يكونوا عرضة لحالات مرضية أكثر حدة من جراء الإصابة بأي من أنواع الأنفلونزا، بما في ذلك فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1.

### كيف ينتشر فيروس الأنفلونزا؟

يُعتقد غالبًا أن فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 وفيروس الأنفلونزا الموسمية ينتقلان من شخص إلى آخر بسبب السعال أو العطس من جانب المصابين بالأنفلونزا. وقد يصاب الناس أحيانًا بسبب لمس شيء عليه فيروسات الأنفلونزا، ثم لمس أفواههم.

3/

## ما أعراض الأنفلونزا؟

قد تتضمن أعراض الأنفلونزا الموسمية وفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 الحمى، والسعال، والتهاب الحلق، وارتشاح الأنف، وانسداد الأنف، وآلام الجسم، والصداع، والارتعاش، والإرهاق، وأحيانًا القيئ والإسهال. بعض الأشخاص المصابين بالأنفلونزا قد لا يُصابون بالحمى.

## كم تبلغ الفترة التي يمكن أن ينقل خلالها شخص مصاب بالأنفلونزا إلى الآخرين؟

يتطابق فيروس الأنفلونزا الموسمية وفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 من الأشخاص المصابين به، ويمكن نقله إلى الآخرين في فترة تتراوح من يوم واحد قبل الإصابة بالمرض إلى خمسة أو سبعة أيام بعد المرض. ومع ذلك، قد تكون هذه المدة أطول لدى بعض الأشخاص، وخصوصًا الأطفال والأشخاص الذين لديهم أجهزة مناعة ضعيفة، والأشخاص المصابين بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1.

## احم طفلك

## كيف يمكنني حماية طفلي من الأنفلونزا؟

- احصل على لقاح لك ولطفلك ضد فيروس الأنفلونزا الموسمية للوقاية من فيروسات الأنفلونزا الموسمية.
- احصل على لقاح ضد فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 لطفلك. اسأل الطبيب ما إذا كان يتعين عليك الحصول على جرعة لنفسك أيضًا.
- اتبع – واحمل طفلك على اتباع – الخطوات اليومية التي قد تعمل على منع انتشار الجراثيم. ويتضمن هذا:
  - تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. التخلص من المنديل الورقي بعد استخدامه في سلة القمامة.
  - البقاء بعيدًا عن الأشخاص المصابين.
  - غسل اليدين دائمًا بالماء والصابون. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم منظفات اليد المعتمدة على الكحول.
  - تجنب لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك. تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.
  - إذا كان أحد أفراد العائلة في المنزل مصابًا، فحاول إبقاء الشخص المريض في غرفة منفصلة عن الآخرين في المنزل، إن أمكن.
  - حافظ على الأسطح مثل الطاولات المجاورة للفراش، وأسطح الحمامات، وطاولات المطبخ، وألعاب الأطفال نظيفة بمسحها بمطهر منزلي حسب إرشادات ملصق المنتج.
  - تخلص من المناديل والمواد الأخرى التي يمكن التخلص منها التي يستخدمها المريض في منزلك بإلقائها في القمامة.

## هل هناك لقاح لوقاية طفلي من فيروس الأنفلونزا H1N1؟

يعتبر اللقاح المعد لمكافحة الأنفلونزا الموسمية السنوية هو الخطوة الأولى والأهم للوقاية من الأنفلونزا الموسمية. ويوصى بهذا اللقاح للأطفال من سن ٦ أشهر إلى ١٨ عامًا ولكل الأشخاص الذين يتصلون عن قرب (مقدمي الرعاية) بالأطفال تحت سن ٥ سنوات.

ويجري العمل حالياً على ابتكار لقاح ضد فيروس الأنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. ويوصى بهذا اللقاح لكل الأطفال والصغار من سن ٦ أشهر حتى ٢٤ عامًا. ويوصى الأشخاص الآخرون، ممن هم على اتصال وثيق بالأطفال تحت سن ٦ أشهر، وبالبالغين المصابين بحالات مرضية مزمنة، بتعاطي اللقاح أيضاً. تتوفر المزيد من المعلومات حول اللقاح المضاد لفيروس الأنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ واللقاح المضاد لفيروس الأنفلونزا الموسمية على موقع مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) على الويب.

## هل يوجد دواء لعلاج الأنفلونزا؟

يمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروسات في علاج الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. وتتمثل الأولوية في استخدام هذه الأدوية في معالجة الأشخاص الذين يعانون من المرض الشديد (المحجوزين في المستشفيات)، أو الأشخاص المصابين بالأنفلونزا، ويعانون في الوقت ذاته من حالات مرضية أو ينتمون إلى فئة عمرية تجعلهم عرضة لخطورة كبيرة بالتعرض لمضاعفات الأنفلونزا الخطيرة. قد تعمل الأدوية المضادة للفيروسات على شعور الأشخاص بالتحسن، والشفاء على نحو أسرع، وقد تمنع ظهور مضاعفات الأنفلونزا الخطيرة. ويجب أن يتم وصف هذه الأدوية بواسطة الأطباء، وأن يبذل الأطباء قصارى جهدهم عند البدء في اليومين الأول والثاني من المرض. ويمكن إعطاء هذه الأدوية للأطفال.

## ما الذي يتعين عليّ استخدامه لتنظيف الأيدي؟

غسل اليدين بالماء الجاري والصابون (لفترة تكفي لغناء أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين) قد يعمل على الوقاية من العديد من الجراثيم. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم منظفات الأيدي المعتمدة على الكحول.

## إذا كان طفلك مريضاً

### ما الذي يمكنني فعله عندما يمرض طفلي؟

إذا كان طفلك يبلغ من العمر ٥ سنوات أو أكثر وكان يتمتع بصحة جيدة وظهرت عليه أعراض شبيهة بالأنفلونزا، بما في ذلك الحمى، و/أو السعال، فاستشر الطبيب عند الحاجة واحرص على أن ينعم طفلك بكثير من الراحة وأن يشرب ما يكفي من السوائل.

إذا كان عمر طفلك أقل من ٥ سنوات (وخصوصاً أقل من عامين)، أو في أي فئة عمرية ومصاب بحالة مرضية مثل الربو، أو السكر، أو يعاني من مشكلة عصبية وتظهر عليه أعراض شبيهة بالأنفلونزا، فاسأل الطبيب عما إذا كان يجب فحص الطفل أم لا. وذلك لأن الأطفال الصغار (وخصوصاً من هم أقل من عامين)، والأطفال المصابين بحالات مرضية مزمنة قد يكونوا على درجة عالية من خطورة الإصابة بمضاعفات خطيرة من مرض الأنفلونزا، بما في ذلك فيروس الأنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. بادر بالتحدث إلى الطبيب إن كنت قلقاً بشأن تعرض طفلك للإصابة.

### ماذا أفعل إذا بدا على طفلي المرض الشديد؟

حتى الأطفال الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة دائماً أو من أصيبوا بالأنفلونزا قبل التعرض لحالة إنفلونزا خطيرة.

اتصل بالطبيب أو اصطحب طفلك إليه في الحال مهما كان عمره إذا كان يعاني من:

- سرعة التنفس أو مشاكل التنفس
- تحول لون الجلد إلى الأزرق أو الرمادي
- لا يشرب سوائل كافية
- يعاني من قيء حاد أو مستمر
- عدم القدرة على السير أو التفاعل

- سرعة غضب الطفل لدرجة عدم الرغبة في الإمساك به
- التحسن من الأعراض التي تشبه الأنفلونزا ولكنها تعود مصحوبة بالحمى وسعال زائد
- يعاني من حالات أخرى (مثل أمراض القلب والرئتين، أو السكر، أو الأزيمة) وتظهر عليه أعراض الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال.

## هل يمكن أن يذهب طفلي إلى المدرسة، أو الرعاية اليومية، أو إلى معسكر إذا كان مريضاً؟

لا، يتعين على طفلك المكوث في المنزل للراحة وتجنب نقل الأنفلونزا إلى الأطفال.

## متى يمكن لطفلي العودة إلى المدرسة بعد إصابته بالأنفلونزا؟

لا تدع طفلك يذهب إلى المدرسة، أو الرعاية اليومية، أو المعسكر لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد زوال الحمى. (يجب زوال الحمى دون استخدام أدوية خفض الحرارة.) يتم تحديد إصابة المريض بالحمى إذا وصلت درجة حرارته إلى ١٠٠ درجة فهرنهايت أو ٣٧,٨ درجة سلسيوس.

6/

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) أو [www.flu.gov](http://www.flu.gov) أو اتصل على 800-CDC-INFO

7/

١٦ أكتوبر، ٢٠٠٩