

# الإنفلونزا (flu)

Influenza (flu)

Arabic

## ما هي الإنفلونزا

الإنفلونزا مرض تنفسي شديد العدوى تسببه فيروسات الإنفلونزا. وهناك نوعان رئيسيان من فيروسات الإنفلونزا البشرية: "أ" و"ب"، كما يوجد العديد من الأنواع الفرعية والسلالات. والإنفلونزا أكثر خطورة من النزلة البردية العادية ويمكن أن تؤدي الحالات الشديدة إلى صعوبات في التنفس والتهاب ذات الرئة. كذلك يمكن أن يلقى سكان نيو ساوث ويلز الذين يصابون بالإنفلونزا حتفهم من جراء هذا المرض. هذا ويمكن أن ينتشر مرض الإنفلونزا طوال العام ولكن انتشاره أكثر شيوعاً في الخريف والشتاء. وفي معظم فصول الإنفلونزا تتفشى أكثر من سلالة واحدة منه في المجتمع.

## ما هي أعراض الإنفلونزا؟

يعاني مرضى الإنفلونزا في معظم الأحيان من بعض الأعراض التالية أو جميعها:

- ارتفاع بالحرارة وقشعريرة
- سعال أو التهاب في الحلق أو رشح أو انسداد في الأنف
- وجع في العضلات، وجع في المفاصل، وجع في الرأس وإجهاد (الشعور بتعب شديد)
- غثيان، تقيؤ وإسهال (هذه الأعراض أكثر شيوعاً عند الأطفال مقارنةً بالبالغين)

وقد تدوم أعراض الإنفلونزا أكثر من أسبوع. ويعاني بعض المصابين بالإنفلونزا من أعراض خفيفة فقط لبضعة أيام، خصوصاً إذا كان عندهم بعض المناعة من عدوى سابقة أو لقاح سابق، في حين قد يعاني البعض الآخر من المصابين بها من مرض شديد وقد يتعرضون لمضاعفات مثل عدوى في الرئتين (التهاب ذات الرئة) أو صعوبات شديدة بالتنفس تتطلب إدخالهم إلى المستشفى. ويمكن أن تحصل هذه المضاعفات لأي شخص ولكن يُرجح أن تحصل لمن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد.

## كيف تنتقل عدوى الإنفلونزا؟

تنتقل عدوى الإنفلونزا بواسطة قطيرات الرذاذ التنفسية التي تتطاير عندما يسعل المصابون بالإنفلونزا أو يعطسون؛ كما يمكن أن تنتقل عن طريق لمس سطح أو شيء تساقطت عليه قطيرات رذاذ الفيروس من شخص مصاب بالعدوى. ويمكن أن ينقل مرضى الإنفلونزا هذا المرض إلى الآخرين قبل أن يصبحوا مرضى وأثناء معاناتهم من المرض على السواء.

إذا كنت تعاني من أعراض الإنفلونزا أو تم تشخيص إصابتك بالإنفلونزا، من المهم أن تبقى في المنزل وأن تتجنب مخالطة الآخرين لحين زوال أعراضك.

## كيف يتم تشخيص الإصابة بالإنفلونزا؟

الطريقة الوحيدة التي يمكن بها التأكد من تشخيص الإصابة بالإنفلونزا هي إجراء فحص PCR (مسحة الأنف والحلق). راجع طبيبك لمعرفة ما إذا كان ينبغي أن يعطيك إحالة لإجراء فحص PCR للإنفلونزا. وهناك علاجات مضادة للفيروسات متوافرة للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا.

## ما هي المدة التي يظل فيها المريض ناقلاً للعدوى؟

- يمكن أن يصبح مريض الإنفلونزا ناقلاً للعدوى من اليوم الذي يسبق بدء الأعراض لديهم
- يكون احتمال نقل العدوى لدى البالغين المصابين بالإنفلونزا في ذروته في أول 3-5 أيام من مرضهم
- يمكن أن يظل الأطفال ناقلاً للعدوى لمدة 7-10 أيام
- يمكن أن يظل الأطفال اليافعون والأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة ناقلاً للعدوى لمدة أطول.

## من هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد من جراء الإنفلونزا؟

- في حين أنه يمكن أن يصاب أي شخص بالإنفلونزا، هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد (أي يزيد احتمال إصابتهم بمرض شديد من الإنفلونزا، وقد يزيد احتمال إدخالهم إلى المستشفى). يشمل هؤلاء الأشخاص:
- الأطفال حديثي الولادة والأكثر سنًا تحت 5 سنوات من العمر
  - الأشخاص بسن 65 عاماً وما فوق
  - أبناء الشعب الأبوريجيني وشعب جزر مضيق توريس
  - النساء الحوامل، في جميع مراحل الحمل
  - الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية معينة تشمل: مرض في القلب، حالة مرضية مزمنة بالرئتين (بما فيها الربو الحاد)، مرض في الكبد، مرض السكري، البدانة، حالات عصبية مزمنة، اضطرابات دموية، ضعف في جهاز المناعة، وحالات مرضية مزمنة أخرى لدى الأطفال والبالغين تحتاج إلى متابعة طبية منتظمة أو دخول المستشفى.
- إذا لم يكن لديك مأوى أو تسكن في دار لرعاية المسنين أو في مرفق رعاية طويل الأجل، قد يزيد احتمال تعرّضك لمرض شديد. وإذا كنت غير متأكد من احتمال تعرّضك لمرض شديد، راجع الطبيب.

## كيف أحمي نفسي وأحمي الآخرين؟

### تلقّ لقاح الإنفلونزا السنوي

- يُنصح كل شخص بسن 6 شهور وما فوق بتلقي لقاح (vaccine) الإنفلونزا السنوي للحصول على وقاية من الإنفلونزا.
- قد يتأهل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا لتلقي لقاح الإنفلونزا مجاناً بموجب "برنامج التلقيح الوطني" (National Immunisation Program).
- يساعد تلقي الأشخاص الذين يتخالطون بانتظام مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا (كالعاملين في الرعاية الصحية والمنزلية وأفراد عائلاتهم) يساعد تلقيهم للقاح الإنفلونزا على وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد.

- يتعيّن تلقّي لقاح الإنفلونزا كل سنة لأن سلالات فيروس الإنفلونزا تتغير باستمرار. ولهذا يتم كل سنة تحضير اللقاح الأفضل توافقاً مع السلالات المتوقعة لموسم الإنفلونزا التالي. واللقاح فعّال جداً في منع الإصابة بمرض خطير بسبب فيروس الإنفلونزا.

## مارس قواعد النظافة الصحية

- تجنّب الأشخاص المرضى
- ابقَ في المنزل عندما تمرض
- غطِّ أنفك وفمك عند السعال والعطس
- نظّف يديك بانتظام بمعقّم يدين أو بماء جارٍ والصابون لمدة ٢٠ ثانية
- إذا كنت مريضاً، تجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- إذا اضطرت إلى مغادرة المنزل عندما تكون مريضاً، ارتدِ كمامة وتجنّب مخالطة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد.

## ضع خطة لتنفيذها إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد

- إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، ينبغي أن تراجع طبيبك قبل أن تصاب بالمرض لوضع خطة للفحص الذي يجب أن تجريه والعلاج الذي قد تحتاج إليه. تتوافر أدوية مضادة للفيروسات لمنع الإصابة بمرض الإنفلونزا ومعالجته. بإمكان طبيبك تعبئة "إستمارة التقييم المسبق للأهلية لمضادات الفيروسات" ([antiviral pre-assessment form](#)) وبوسعك أن تتناقش معه بشأن العلاج الأنسب لك.
- وإذا كنت تعاني من الإنفلونزا، سوف يظلّ على طبيبك أن يعطيك وصفة طبية للأدوية المضادة للفيروسات لكنّ وجود خطة سوف يساعدك على الحصول على الأدوية المضادة للفيروسات بسرعة وسهولة.

## كيف تستطيع التحكم بالإنفلونزا بأمان؟

### ابقَ في المنزل وخفض تعريض الآخرين للخطر

- إذا كنت مريضاً بالإنفلونزا، ابقَ في المنزل وتجنّب المخالطة مع الآخرين. لا تدع الأطفال المرضى يذهبون إلى المدرسة ويمارسون النشاطات الأخرى. ولمنع نقل العدوى إلى الآخرين، ابقَ في المنزل لمدة ٢٤ ساعة بعد زوال ارتفاع حرارتك ولحين أن تشعر بصحة جيدة. وتكتسب هذه التعليمات أهمية خاصة إذا كنت تزور أشخاصاً أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، بمن فيهم النساء الحوامل والأطفال الصغار الرضع وكبار السن والمرضى في المستشفيات والأشخاص في دور رعاية كبار السن أو مرافق رعاية ذوي الإعاقة.

### ابدأ بأخذ الأدوية المضادة للفيروسات في وقت مبكر إذا كنت مؤهلاً لها

- قد يتأهل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا للحصول على أدوية مضادة للفيروسات مثل أوزيلتاميفير (Tamiflu®). ويمكن أن تخفّض الأدوية المضادة للفيروسات من حدّة المعاناة من مرض شديد واحتمال دخول المستشفى والوفاة بسبب الإنفلونزا إذا تم أخذها في المرحلة المبكرة من المرض. ومن المهم الاتصال بطبيبك بأسرع وقت ممكن لتحديد ما إذا كان بوسعك أخذ أدوية مضادة للفيروسات. ولكي تكون هذه المضادات أكثر فعالية، ينبغي أخذها خلال ٤٨ ساعة من بدء الأعراض.

## راقب أعراضك

يمكن التحكّم بمعظم الأعراض بالوسائل التالية:

- الحصول على قسط كبير من الراحة
- أخذ أقراص باراسيتامول وأيبوبروفن بانتظام لتخفيف الوجع وخفض ارتفاع الحرارة عند الحاجة (ويجب عدم إعطاء الأطفال تحت سنّ ١٦ عاماً أدوية تحتوي على الأسبيرين)
- المحافظة على رطوبة الجسم بأخذ رشقات منتظمة من الماء.

### إذا عانيت من أيّ من الأعراض التالية اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000)

إذا عانيت من الأعراض التالية اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور وأخبر المسعفين أنه يُحتمل أن تكون مصاباً بالإنفلونزا.

- ضيق في النفس أو تسارع في التنفّس
- وجع أو ضغط في الصدر يستمر لمدة أطول من ١٠ دقائق
- تشوّش ذهني أو دوخة فجائية
- تقيؤ مستمر.

### إذا أصبت بالإنفلونزا وكانت لديك أسئلة صحية لا تستوجب عناية طبية طارئة:

اتصل بطبيبك أو بخط Healthdirect المتوافر مجاناً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1800 022 222 للحصول على نصيحة صحية سريعة من طاقم من الممرضين والممرضات المسجّلين وذوي الخبرة.

## للمزيد من المعلومات

- نشرات معلومات عن الإنفلونزا صادرة عن دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز ([NSW Health Influenza](#))
- تقارير رصد الإنفلونزا صادرة عن دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز ([NSW Health Influenza surveillance reports](#))
- الجدول الوطني لبرنامج التلقيح ([National Immunisation Program Schedule](#))
- لقاح الإنفلونزا الموسمي - أسئلة يكثر طرحها ([Seasonal influenza vaccination - Frequently asked questions](#))
- أسئلة يكثر طرحها عن الإنفلونزا ([Frequently asked questions about influenza](#))
- موارد عن الإنفلونزا بلغات مجتمعية ([Influenza resources in community languages](#))