

«إنفلونزا الخنازير»

إنفلونزا A /H1N1

أسئلة وأجوبة

”שפעת החזירים“



كلايت

رواد في صحة العائلة العربية

ما هي أنفلونزا الخنازير؟

هي أنفلونزا يسببها فيروس يعرف باسم A/H1N1 ("أنفلونزا الخنازير" بتسميتها الشعبية)، ظهر للمرة الأولى لدى البشر عام 2009. ولم ينتقل هذا الفيروس في الماضي بين البشر أبداً، ولا له علاقة بالفيروسات الموسمية التي ظهرت في الماضي أو الموجودة حالياً.

كيف تنتقل العدوى؟

تنتقل عدوى الفيروس A/H1N1 على غرار انتقال الإنفلونزا الموسمية، أي، تنتقل الفيروسات الموجودة في مجاري التنفس لدى المريض من شخص لآخر بواسطة:
السعال، العطاس، ملامسة اليدين، ملامسة غرض تتواجد عليه الفيروسات وبعدها ملامسة الفم أو العينين.
بقدر ما هو معروف اليوم، يكون المرض معدياً منذ ظهور أعراض المرض الأولى وحتى فترة 24 ساعة بعد اختفائها.

كيف يمكن الوقاية من الإصابة بالعدوى؟

من المهم المحافظة على عدد من القواعد التي تساعد في الوقاية من الإصابة ونشر العدوى:

المحافظة على نظافة اليدين - غسل اليدين بالماء والصابون في أحيان متقاربة، وخاصة بعد السعال أو العطاس. إن جلّ تعقيم اليدين على أساس الكحول فعّال أيضاً.
أثناء السعال أو العطاس - تغطية الفم والأنف بمنديل أحادي الاستعمال ورميه في صندوق القمامة. في حال عدم وجود مناديل أحادية الاستعمال في متناول اليد، يجب تغطية الفم بواسطة الذراع أو الجهة الداخلية من الكوع.

يجب محاولة الامتناع عن ملامسة الفم، الأنف والعيّنين -

من أجل الحيلولة دون انتقال الفيروسات.

يوصى بالامتناع عن الاحتكاك بالأشخاص المصابين، بقدر

الإمكان.

كل شخص تعرّض للمرض - من المهم أن يبقى في

المنزل، لمنع نشر الفيروسات ونقل العدوى للآخرين.



من هو الشخص المعرض لخطر عال لتطور مضاعفات؟

- النساء الحوامل
- المرضى الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، أمراض القلب المزمنة، أمراض الكلى المزمنة والسكري
- المرضى الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف (مثل مرضى السرطان، الإيدز، في أعقاب الخضوع لزرع أعضاء): الذين يتلقون علاجاً يضعف جهاز المناعة والمرضى الذين يتلقون الستيروئيدات
- المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة ذات صلة بأجهزة الدم والأعصاب
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
- الأطفال (حتى سن 18) الذين يتلقون علاجاً متواصلًا بالأسبرين

ما هي أعراض المرض؟

تشبه أعراض المرض أعراض الأنفلونزا الموسمية العادية، وتتضمن ما يلي:
حمى بدرجة حرارة 38 درجة وأكثر، وكذلك أحد الأعراض التالية أو أكثر:
الرشح، ألم في الحنجرة، ألم في العضلات، ضيق التنفس.

ما الذي يجب عمله إذا ظهرت أعراض المرض؟

- يوصى بالامتناع عن الاحتكاك بأشخاص آخرين، البقاء في البيت، عدم الذهاب إلى العمل، التعليم، الحضانه، التسوق، أماكن الترفيه، الأماكن العامة وما شابه ذلك.
- يجب الاتصال بالطبيب المعالج في الحالات التالية:**
- إذا كانت أعراض المرض شديدة
 - إذا كنتم ضمن مجموعة الخطر لتطور مضاعفات الإنفلونزا
- سيقرر الطبيب ما إذا كانت هنالك حاجة للبدء في علاج دوائي.

من المهم أن تعرف!

كل من يعاني من إنفلونزا طفيفة - قد يتفاقم المرض لديه، وإذا تطورت أعراض شديدة، يجب العودة فوراً للخضوع للفحص الطبي. الأمر صحيح خاصة بالنسبة للمدخنين، الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، النساء الحوامل، الأطفال دون سن 5 سنوات والبالغين الذين تعدوا سن 65، للأشخاص الذين يعانون من ظاهرة توقف التنفس خلال النوم، وكذلك للمرضى الموجودين ضمن مجموعات الخطر والذين يتلقون العلاج.

متى يجب التوجه لتلقي علاج طبي مستعجل للأطفال؟

هنالك أعراض تحذيرية تستوجب التوجه لتلقي علاج طبي مستعجل للأطفال الذين يعانون من أعراض المرض التي ذكرت أعلاه. يكفي أن يظهر أحد الأعراض التالية:

- تنفس سريع أو صعوبة في التنفس
- بشرة بلون أزرق أو رمادي
- توقف الطفل عن شرب السوائل
- تقيؤ شديد أو متواصل
- يظهر لدى الطفل تملل لدرجة أنه لا يريد أن يُحمل.
- تحسن في وضع الإنفلونزا، ولكن العودة بعد ذلك مع حمى وسعال أشد من قبل.
- يجب الانتباه؛ في كل حالة يبدو للوالدين أن تصرف الطفل يختلف عن تصرفه الاعتيادي، يجب التوجه للطبيب.



متى يجب التوجه لتلقي علاج طبي مستعجل للبالغين؟

هنالك أعراض تحذيرية لدى البالغين تستوجب التوجه لتلقي علاج طبي مستعجل. ويكفي أن يظهر أحد الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس أو ضيق التنفس
- ضغط أو آلام في الصدر أو البطن
- الدوار المفاجئ
- الاضطراب
- تقيؤ شديد أو متواصل
- تحسن في وضع الإنفلونزا، ولكن العودة بعد ذلك مع حمى وسعال أشد من قبل.

ما هي التعليمات المهم اتباعها عندما يكون الشخص مريض أو مشتبه بأنه

مريض، وهو موجود في عزلة في البيت؟

إذا كان هنالك شك، أو سُخِّصت بأنك تعاني من إنفلونزا A /H1N1، فإن وضعك الطبي يستلزم البقاء في عزلة في البيت. ومن المهم أن تتصرف وفق القواعد التالية، التي أصدرتها وزارة الصحة، من أجل صحتك وصحة أسرته:

1. يجب عليك المكوث في البيت لمدة 24 ساعة بعد اختفاء أعراض المرض. إذا توجب عليك القيام بترتيبات ملحة خارج البيت، قم بالاستعانة بأفراد الأسرة للقيام بذلك. ومن المفضل ألا تستضيف أحدًا في هذه الفترة.
2. يجب عليك التقليل من ملامسة أفراد الأسرة خلال مكوثك في البيت بقدر الإمكان، والمحافظة على بعد متر واحد على الأقل عنهم. كذلك يفضل المكوث في غرفة منفردة مع باب مغلق وشباك مفتوح، وتناول الأكل على انفراد. يجب تقليل الاحتكاك بشكل خاص مع الأشخاص الموجودين ضمن مجموعات الخطر العالي لمضاعفات الإنفلونزا، ومنهم النساء الحوامل، المرضى الذين لديهم جهاز مناعة مكبوت والذين يعانون من أمراض مزمنة، كما تمت الإشارة إلى ذلك أعلاه.
3. في حال طرأ تدهور على وضعك، يجب عليك التوجه مرة أخرى إلى الطبيب المعالج. ويمكن أن يظهر التدهور من خلال أحد الأوضاع التالية أو أكثر: ارتفاع حرارة الجسم، صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر، سعال دموي، تقيؤ شديد، أعراض جفاف مثل الدوار عند الوقوف، قلة التبول، التشنجات، هبوط في مستوى الوعي أو الاضطراب.
4. إذا كانت لديك أسئلة أو ترغب في الحصول على استشارة بالنسبة لوضعك الطبي - قم بالاتصال بالطبيب المعالج أو بطاقم العيادة.
5. من أجل المحافظة على صحتك - من المهم التشديد على تناول العلاج الدوائي في حال أعطيت تعليمات بتناوله.
6. يوصى بالراحة وبالتشديد على تناول الكثير من السوائل من أجل الحيلولة دون وصولك إلى وضع الجفاف.
7. إذا أجريت لك فحوص أخذت خلالها عينات من الأنف ومن الحلق لإجراء تشخيص أنفلونزا A /H1N1 - سيتصل الطبيب المعالج بك عند الحصول على النتائج النهائية، من أجل إطلاعك عليها ولإعطائك تعليمات حول مواصلة العلاج. لذلك، من المهم أن يكون الوصول إليك ممكنًا عن طريق رقم الهاتف الذي أعطيته.

* في كل مكان ورد النص بصيغة المذكر- القصد أيضًا لصيغة المؤنث.

8. من أجل المحافظة على صحة الأشخاص الموجودين حولك، من المهم التشديد على النظافة الشخصية:
- **غسل اليدين** - بالماء والصابون، في أحيان متقاربة، وتجفيفها جيداً. غسل اليدين قبل تناول الطعام، قبل معالجة الغذاء، بعد الخروج من المرحاض، بعد ملامسة اللعاب وإفرازات الأنف، بعد السعال والعطاس، وبعد ملامسة المناديل أحادية الاستعمال التي تم استعمالها.
 - **عدم ملامسة الأنف، الفم والعينين بأيدي غير مغسولة** - من أجل الحيلولة دون نقل الفيروسات من شخص لآخر. إذا كان من الضروري اللمس - يجب التشديد على غسل اليدين بالماء والصابون قبل اللمس وبعده.
 - **تغطية الفم والأنف أثناء السعال والعطاس، ولكن ليس بواسطة كف اليد** - وإنما يجب استعمال مناديل ورقية أحادية الاستعمال ورميها في صندوق القمامة. في حال عدم توفر مناديل ورقية أحادية الاستعمال، يجب تغطية الفم بواسطة الذراع في المنطقة الداخلية من الكوع.

9. يجب التشديد على ألا يلامس أفراد الأسرة المناديل المستعملة والأغراض الأحادية الاستعمال الأخرى.

ما هي التعليمات للذين يقدمون الرعاية ولأفراد أسرة المريض الموجود في البيت؟

من أجل تقليل خطر نقل العدوى وللمحافظة على الصحة، نشرت وزارة الصحة التعليمات التالية لمقدم الرعاية للمريض ولأفراد أسرته:

1. يجب التقليل من الاحتكاك بالمريض بقدر الإمكان، ومن المفضل المكوث في غرفة منفردة عنه. من المهم الامتناع عن التواصل مع المريض وجهاً لوجه، ويفضل تعيين أحد أفراد الأسرة ليقوم برعاية المريض فقط. تسري هذه التعليمات على كل أيام العزلة التي يقضيها المريض في البيت وحتى 24 ساعة بعد اختفاء أعراض المرض. وكما ذكرنا أعلاه، يجب على المريض البقاء في البيت وعدم الذهاب إلى العمل، للمؤسسات التعليمية، أو الخروج إلى أماكن عامة.
2. تحظر دعوة ضيوف إلى البيت.
3. لأن نقل عدوى فيروس الإنفلونزا يتم بواسطة قطرات من مجاري التنفس وبملامسة اليدين، يجب التأكد من أن المريض يبذل قصارى جهده لمنع انتشار الإفرازات من مجاري التنفس لديه، من أجل منع نقل العدوى لأفراد الأسرة. من المهم أن يسعل وأن يعطس المريض في منديل ورقي أحادي الاستعمال، أو في الكم في المنطقة الداخلية من الكوع.

4. يجب التشديد على نظافة اليدين بوتيرة عالية، عن طريق غسلهما بالماء والصابون، أو استعمال جلّ للتعقيم على أساس الكحول، خاصة بعد ملامسة إفرازات المريض أو المسطحات التي يمكن أن تكون ملوثة.
5. يجب رمي المناديل الورقية أحادية الاستعمال والأغراض الأحادية الاستعمال الأخرى في صندوق القمامة بعد استعمال المريض لها وغسل اليدين بعد ذلك.
6. لأن الفيروس يمكنه البقاء على مسطحات نظيفة لمدة يومين - يجب المحافظة على نظافة المسطحات في البيت (على جانب السرير، المرحاض، الألعاب) بواسطة مسحها بمادة منزلية معقمة وفق تعليمات المنتج.
7. بالنسبة للشراشف، أدوات المائدة، أواني الطعام التابعة للشخص المريض - ليست هنالك حاجة لتنظيفها بشكل منفرد، ولكن يجب عدم استعمالها قبل غسلها بشكل جيد. يجب الامتناع عن "احتضان" الغسيل لكي لا تتعرض للتلوث ويجب غسل اليدين بعد معالجة الغسيل الوسخ.
8. يجب التشديد على تهوئة البيت وعلى بيئة خالية من الدخان.
9. في حال لوحظ تدهور في وضع المريض، كما ذكر أعلاه - يجب التأكد من نقل المريض بسرعة لتلقي العلاج الطبي.
10. إذا ظهرت لدى الشخص الذي يقدم الرعاية للمريض أو لدى شخص آخر من أفراد الأسرة: حمى بدرجة حرارة 38 أو أكثر، يرافقها أحد الأعراض التالية أو أكثر: الزكام، السعال، ألم في العضلات، ألم في الحلق أو ضيق في التنفس، وهو يعاني من مرض مزمن أو إذا كان الحديث هنا عن امرأة حامل - يجب عليهم التوجه للطبيب. من المفضل الوصول إلى الطبيب بواسطة سيارة خصوصية أو سيارة أجرة، وإعلام العيادة بقدومكم. كذلك يجب اتخاذ التدابير الوقائية للحيلولة دون نقل العدوى للآخرين، كما تم شرح ذلك أعلاه.

يوصى بمتابعة تعليمات وزارة الصحة في وسائل الإعلام

وفي موقع الإنترنت: www.health.gov.il

لطرح أسئلة وللمزيد من المعلومات - يمكنكم التوجه إلى طاقم العيادة

نتمنى لكم الشفاء العاجل والصحة التامة،

الطاقم المعالج

ترتكز هذه النشرة على تعليمات وزارة الصحة

الاستشارة المهنية:

الدكتوران بليتسر، مدير قسم البحث وتخطيط سياسة الصحة
دائرة التخطيط وسياسة الصحة - خدمات الصحة كالات

الكتابة وتركيز الانتاج:

شوش غان- نوي، قسم التثقيف وتطوير الصحة

شكر وتقدير:

للدكتور فهيم خماسي على مساعدته
في إعداد النسخة العربية من الكراسة

خدمات الصحة كالات

وحدة الجمهور والمستشفيات
أقسام الطب والتمريض في المجتمع
قسم التثقيف وتطوير الصحة

لخدمتكم على مدار ٢٤ ساعة:

***2700** من كل تلفون

clalit.co.il/ar

© جميع الحقوق محفوظة 8/2009

