

معلومات أساسية عن الإنفلونزا

روابط مفيدة

وباء الإنفلونزا

ما الذي يجب أن أعرفه

عن وباء الإنفلونزا؟

- وباء الإنفلونزا ناجم عن فيروس إنفلونزا جديد.
- لا يوجد مناعة لدى الناس ضد فيروس الإنفلونزا الجديد.
- قد يتسبب الفيروس المسؤول عن الوباء بمرض الأشخاص بشكل أكبر مما تسببه الإنفلونزا الموسمية.
- لا يتوفر المطعم في الشهور الأولى لظهور وباء الإنفلونزا.
- يمكن أن يأتي وباء الإنفلونزا على شكل مراحل تدوم من 6-12 أسبوع في كل مجتمع.
- إذا ما أصبح هنالك عدد كبير من المرضى في مجتمع ما، فإن ذلك قد يربك خدمات الرعاية الصحية ويعطل الأعمال التجارية والمدارس.

هل حقنة مطعم الإنفلونزا الموسمية تحمي من وباء الإنفلونزا؟

لا. مطعم الإنفلونزا الموسمية لن يحمي من سلالة جديدة من فيروس الإنفلونزا.



الاستعداد لمواجهة الإنفلونزا، نيو جيرسي
www.nj.gov/flu

الرعاية من الإنفلونزا في البيت:
دليل المساعدة الذاتية

www.nj.gov/health/flu/documents/flu_guide.pdf

برنامج التوعية من وباء الإنفلونزا

www.state.nj.us/health/training/panflu/index.shtml

الإنفلونزا الموسمية: الحصول على حقنة مطعم الإنفلونزا
www.state.nj.us/health/flu/findflushot.html



دائرة الخدمات الصحية في نيو جيرسي

فرع الخدمات الصحية العامة

خدمة الأمراض السارية

ص. ب. 369 تريبتون، نيو جيرسي 08625



آب/أغسطس 2009



ما الذي تحتاج
لمعرفته لتحافظ

على صحتك

خلال موسم الإنفلونزا؟



معلومات عامة

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض شديد العدوى يصيب الجهاز التنفسي وتسببه فيروسات الإنفلونزا.

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

- الحمى
- السعال
- احتقان الحلق
- الأم الجسم
- الصداع

من الذي يصاب بالإنفلونزا؟

أي شخص يمكن أن يصاب بالإنفلونزا. في المعدل، في الولايات المتحدة الأمريكية، يصاب من 5% إلى 20% من السكان سنوياً بالإنفلونزا.

متى يكون موسم الإنفلونزا؟

يكون موسم الإنفلونزا في الولايات المتحدة عادة في أشهر الخريف والشتاء. وتبلغ الإنفلونزا ذروتها بين شهري تشرين الأول/أكتوبر ونيسان/إبريل.

كيف يمكن أن تصاب بالإنفلونزا؟

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

ينتشر فيروس الإنفلونزا من خلال الرذاذ الذي ينتشر في الهواء بعد أن يسعل أو يعطس الشخص. يلتقط آخرون الفيروس المنتشر في الهواء بالتنفس أو من خلال ملامسة العيون أو الأنف أو الفم بأيديهم الملوثة.

متى يكون الشخص

ناقلًا للعدوى؟

يمكن أن ينقل الشخص فيروس الإنفلونزا لمدة تصل إلى 24 ساعة قبل أن يشعر

بالمرض وبعد حوالي أسبوع من بدء ظهور الأعراض. وقد يكون هذا الوقت أطول بالنسبة للأطفال.

ما هي سرعة بدء ظهور أعراض الإنفلونزا؟

تبدأ الأعراض بالظهور بعد يوم واحد إلى 3 أيام من دخول الفيروس إلى الجسم.

كم الفترة التي تدوم فيها هذه الأعراض؟

يصاب الشخص بالمرض لفترة حوالي أسبوع واحد.

الوقاية

كيف يمكن الوقاية من الإنفلونزا؟



- أخذ مطعوم الإنفلونزا
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس
- غسل اليدين بشكل متكرر
- تجنب الأشخاص المرضى
- تنظيف الأدوات المشتركة أو التي تلمس بكثرة

متى يجب أخذ مطعوم الإنفلونزا؟

يجب أخذ مطعوم الإنفلونزا فور توفر المطعوم (وبشكل أفضل بحلول شهر تشرين الأول/أكتوبر - تشرين الثاني/نوفمبر) وطالما كانت الإنفلونزا منتشرة في المجتمع.

هل يجب أخذ المطعوم سنوياً؟

نعم. إن فيروس الإنفلونزا الموسمية في تغير مستمر، لذلك يجب أخذ المطعوم من جديد في كل سنة.

هل تكتسب المناعة فوراً بعد أخذ المطعوم؟

لا. يحتاج جسمك إلى حوالي فترة أسبوعين ليكتسب المناعة.

ما الذي يجب عمله عند الإصابة بالإنفلونزا؟

- شرب كميات كبيرة من السوائل
- الاستراحة لفترة طويلة
- البقاء في البيت وعدم الذهاب للعمل أو المدرسة
- الاتصال بمختص الرعاية الصحية

