

HUMAN SWINE FLU



Arabic – Vulnerable groups and human swine flu

مرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر
هل أنا عرضة للخطر؟

ما هو مرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر؟

إنفلونزا الخنازير لدى البشر (H1N1 Influenza 09) سلالة جديدة ومختلفة تماماً من الإنفلونزا. لا يتمتع معظم الناس بأية مناعة سابقة من إنفلونزا الخنازير لدى البشر ولا يمكن لتلقيحات الإنفلونزا الموجودة حالياً الوقاية منه.

ما هي الأعراض؟

الأعراض مماثلة لتلك الخاصة بالإنفلونزا العادية وقد تشمل الحمى والسعال والصداع وآلام العضلات والمفاصل وآلام الحلق وارتشاح الأنف، وأحياناً القيء والإسهال.

كيف تنتقل إنفلونزا الخنازير لدى البشر من شخص لشخص؟

إنفلونزا الخنازير مرض معدٍ وينتقل من شخص لآخر. والاقتراب الشديد من شخص مصاب بالعدوى أثناء الحديث أو السعال أو العطس يعرضك للخطر. يمكن للفيروس الانتقال كذلك عن طريق لمس الأيدي لشخص مصاب أو للأشياء والأسطح الملوثة.

هل أنا عرضة للإصابة بمرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر؟

يعاني معظم المصابين بإنفلونزا الخنازير لدى البشر من عدوى معتدلة من المرض ويتعافون تماماً وبسرعة. إلا أن بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بعدوى خطيرة من مرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر. ومنهم:

- الحوامل
- السكان الأصليون وسكان جزر مضيق تورس والماوريون وسكان جزر المحيط الهادي
- المصابون بالبدانة المرضية
- المصابون بالأمراض التنفسية المزمنة (بما فيها الربو والداء الرئوي المسد المزمن)
- المصابون بحالات مزمنة أخرى مثل مرض القلب والسكري وأمراض الكلى.
- المثبطون مناعياً (مثل من يأخذون عقاقير تثبط الجهاز المناعي).

إن لم تكن واثقاً من مستوى عرضتك للخطر، فتحدّث إلى طبيبك.

لماذا تعدّ هذه المجموعات أكثر عرضة للخطر؟

قد تكون وسائل الدفاع في أجساد المصابين بحالات مرضية موجودة بالفعل أضعف مما يصعب عليهم مقاومة الأمراض الجديدة ويسهل على البكتيريا غزو الخلايا مسببة حالات مثل ذات الرئة. ويمكن للإنفلونزا كذلك أن تزيد من سوء المرض الموجود بالفعل.

السكان الأصليون الأستراليون أكثر احتمالاً لأن يكونوا مصابين بحالات مرضية موجودة بالفعل مما يجعلهم عرضة للإصابة بمرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر.

تزداد عرضة الحوامل للتعقيدات (بما فيها ذات الرئة والمخاض المبكر) بسبب أي نوع من الإنفلونزا.

كيف يمكنني تجنب الإصابة بإنفلونزا الخنازير لدى البشر؟

أفضل طريقة لحماية نفسك وأسرتك ومجتمعك هي باتباع ما يلي:

- ابقَ بالمنزل حين تمرض
- اغسل يديك بصورة متكررة بالماء والصابون أو استخدم مستحضر تنظيف يدين كحولي القاعدة
- اغسل يديك قبل لمس عينيك أو أنفك أو فمك
- عند السعال أو العطس غطِّ فمك وأنفك بمنديل ورقي وتخلص منه على الفور
- لا تتشارك أشياء مثل السجائر أو الأكواب أو الأقداح أو أحمر الشفاه أو اللعب أو أي شيء يمكن أن يكون ملوثاً بالإفرازات التنفسية
- ابقَ على بعد متر واحد على الأقل ممّن لديهم أعراض الإنفلونزا، مثل السعال أو العطس.

يجب أن يحرص قليلو الحصانة بصورة خاصة على اتباع هذه الإجراءات وأن يفكروا في الابتعاد عمّن يبدون أعراض الإنفلونزا وعن التجمّعات الكبيرة لزيادة خطر التعرّض للعدوى.

ماذا أفعل إن كانت لدي أعراض الإنفلونزا وأنتمي لإحدى المجموعات "العرضة للخطر"؟

إن كنت تنتمي لإحدى المجموعات "العرضة للخطر" ولديك أعراض الإنفلونزا يجب أن تلمس النصح الطبي على الفور – إما لدى طبيبك العام أو قسم الطوارئ بالمستشفى. والرجاء الاتصال مسبقاً قبل الزيارة. فيمكن للعلاج المبكر بمضادات الفيروسات مثل تاميفلو الوقاية من المرض والتعقيدات الشديدة.

ماذا أفعل إن كانت لدي أعراض الإنفلونزا ولا أنتمي لإحدى المجموعات "العرضة للخطر"؟

معظم المصابين بإنفلونزا الخنازير لدى البشر، والذين فيما عدا ذلك ليسوا عرضة لتعقيدات بسببها ولا تقين بدنياً وأصحاء، يعانون من صورة معتدلة من المرض. والنصائح العامة هي كالتالي:

- ابقَ بالمنزل واسترح
- تجنب من قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بصورة خطيرة من مرض إنفلونزا الخنازير لدى البشر.
- اشرب الكثير من السوائل
- تحدث إلى الطبيب أو الصيدلاني عن وسائل تخفيف الأعراض – قد يشمل هذا أدوية لا تحتاج وصفة طبية لتقليل الألم والحمى وتهذئة آلام الحلق والسعال الجاف وتليين المخاط أو التخلص من انسداد الأنف
- لا تدخّن إذ أن هذا مهيج للمسارات الهوائية المتضررة بالفعل بسبب الفيروس
- اطلب المساعدة – إن كنت تعيش وحدك أو والدًا منفرداً أو مسؤولاً عن رعاية شخص ضعيف أو معاق فقد يتوجب عليك الاتصال بأحد لكي يساعدك حتى يتحسن شعورك
- تحدث إلى طبيب إن راودك القلق أو إن كانت أعراضك حادة أو إن ازدادت سوءاً.

تنتقل 80% من الأمراض المعدية الشائعة عن طريق اليدين. يمكن لغسل يديك بانتظام تقليل مدى تعرّضك لخطر الإصابة بإنفلونزا بصورة كبيرة.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المساعدة؟

للحصول على المزيد من المعلومات:

- اتصل بالرقم 13 43 25 84
- استشر طبيبك العام. الرجاء الاتصال مسبقاً قبل الزيارة إن كانت لديك أعراض.
- اذهب إلى قسم الطوارئ بمستشفائك المحلي. الرجاء الاتصال مسبقاً قبل الزيارة إن كانت لديك أعراض.

<http://www.health.qld.gov.au/swineflu> الموقع الإلكتروني لإنفلونزا الخنازير لدى البشر التابع لدائرة صحّة كوينزلاند: