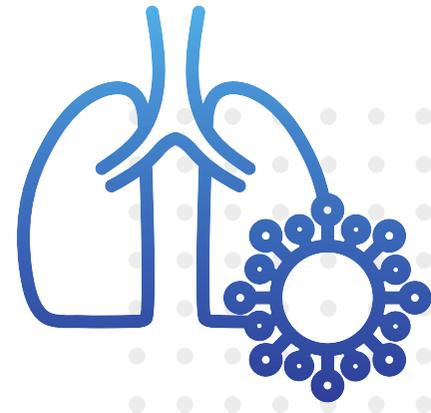


# الإنفلونزا

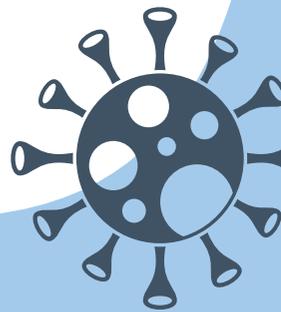
إدارة خدمات الصحة العامة-قسم التثقيف والتعزيز الصحي

النسخة الثانية - مايو 2023



## ما هي الانفلونزا ؟

- الانفلونزا مرض تنفسي معدي تسببه فيروسات الانفلونزا التي تصيب الأنف والحنجرة وأحيانا الرئتين .
- تتفاوت أعراض الانفلونزا من أعراض خفيفة إلى شديدة ، و قد تتسبب في الوفاة في بعض الحالات .



## كيف تنتشر الانفلونزا ؟

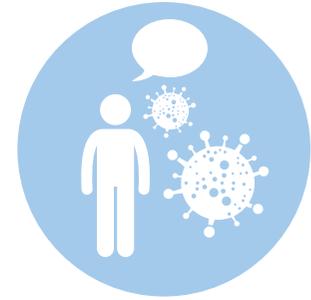
- الانفلونزا مرض شديد العدوى .
- يمكن أن ينتشر من شخص لآخر من خلال الرذاذ عن طريق :



السعال



العطس



الكلام

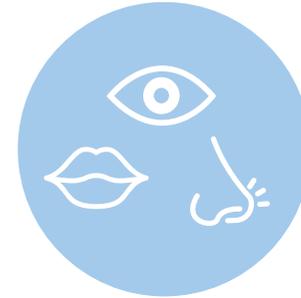


## كيف تنتشر الانفلونزا ؟

- يمكن التقاط فيروس الانفلونزا من خلال لمس سطح أو جسم ملوث بالفيروس ، ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين باليد الملوثة .



سطح ملوث



لمس الفم أو الأنف أو العينين

# الأنواع الرئيسية والفرعية للانفلونزا

## أمثلة

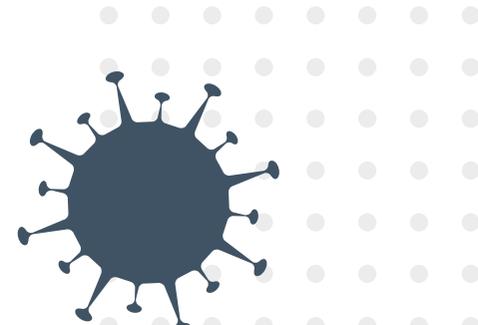
انفلونزا الخنازير (H1N1)  
فيروس الانفلونزا المتحور (H3N2)

فيروس فيكتوريا  
فيروس ياماجاتا

## الأنواع الرئيسية

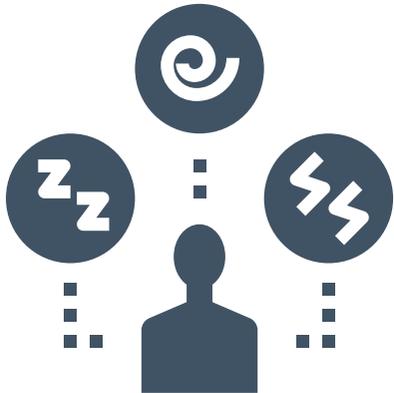
انفلونزا ( أ )

انفلونزا ( ب )



## ما هي أعراض الانفلونزا ؟

- قد تتفاوت أعراض الانفلونزا من أعراض خفيفة إلى شديدة .
- قد يشعر الأشخاص المصابون بالانفلونزا بجميع الأعراض ، وقد لا يشعرون بها .



# ما هي أعراض الانفلونزا ؟



السعال



ألم الحلق



سيلان الأنف



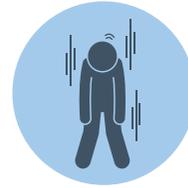
ألم عضلي



حمى أو رعشة



صداع



إرهاق



قيء وإسهال

## طريقة انتقال العدوى :

### من شخص لآخر :

يمكن للأشخاص المصابين بالانفلونزا نشر العدوى لمسافة تصل إلى 6 أقدام عن طريق الرذاذ الناتج عند السعال أو العطس أو حتى الكلام .

قد يسقط هذا الرذاذ في فم أو أنف الأشخاص المحيطين ، أو قد يتم استنشاقها ودخولها إلى الرئتين .

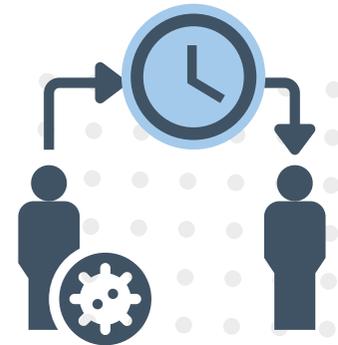
يمكن لأي شخص أن يصاب بالانفلونزا عن طريق لمس سطح أو جسم ملوث بفيروس الانفلونزا ، ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه بيده الملوثة .



## طريقة انتقال العدوى :

### فترة العدوى :

- الأشخاص المصابين بالانفلونزا يكونون أكثر قابلية لنقل العدوى إلى الآخرين خلال أول 3 – 4 أيام من مرضهم .
- يلاحظ أن معظم البالغين الأصحاء يمكنهم نقل العدوى للآخرين قبل يوم واحد من ظهور الأعراض عليهم ، ويظلوا قادرين على نقل العدوى لمدة تصل إلى 5 – 7 أيام بعد ظهور الأعراض .
- الأطفال والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة يمكنهم نقل العدوى للآخرين لمدة تزيد عن 7 أيام .



## الفئات المعرضة للخطر :

أكثر الفئات عرضة للإصابة بالانفلونزا والمضاعفات :



كبار السن الذين تتجاوز أعمارهم  
65 عام

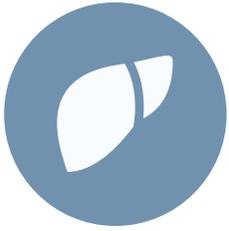


الأطفال الصغار

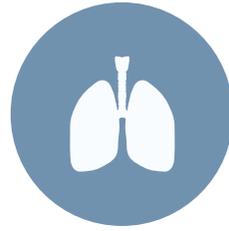


النساء الحوامل

## الفئات المعرضة للخطر :



أمراض الكبد



أمراض الجهاز التنفسي



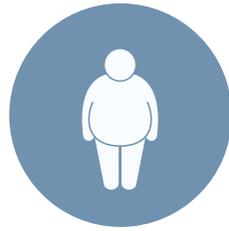
أمراض القلب والجلطات



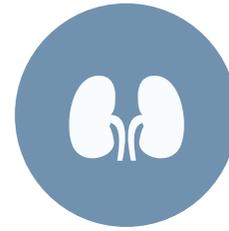
السرطان



السكري



السمنة



أمراض الكلى



الإيدز

## العلاج :

- يمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج أعراض الانفلونزا .
- يمكن أن تقلل الأدوية المضادة للفيروسات من حدة الأعراض ، كما تعمل على تقصير مدة المرض ليوم أو يومين . ويمكن أن تساعد هذه الأدوية في منع مضاعفات الانفلونزا الخطيرة ، مثل الالتهاب الرئوي .



## العلاج :

- الأدوية المضادة للفيروسات ليست مثل المضادات الحيوية .
- تعتبر أدوية ( أقراص ، محلول سائل ، مسحوق استنشاق ) لا يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية .



## نصائح لتخفيف الأعراض:

شرب الكثير من السوائل ، اختر الماء والعصير والحساء الدافئ لمنع الإصابة بالجفاف .



الحصول على الراحة مع قسط كافي من النوم.



الحفاظ على نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات .



ممارسة الرياضة ، للمساعدة تقليل التوتر وتحسين وظائف الجهاز المناعي .



استخدام مسكنات الألم .



## الإجراءات الوقائية :

- يوصى بتلقي لقاح الانفلونزا الموسمي ، وذلك للحماية من فيروسات الانفلونزا .
- لقاحات الانفلونزا مفيدة ، لأنها تقلل من :



العبء السنوي



دخول المستشفيات



معدل الوفيات



## اسئلة شائعة

من الذي يمكنه تلقي لقاح الانفلونزا ؟

يمكن للجميع تلقي لقاء الانفلونزا بداية من عمر 6 أشهر . 

متى يتوجب تلقي لقاح الانفلونزا ؟

أفضل توقيت هو نهاية شهر أكتوبر أو حسب فصل الشتاء في كل منطقة . 



## اسئلة شائعة

### هل لقاءات الانفلونزا آمنة ؟



- لدى لقاءات الانفلونزا سجل سلامة جيد .
- تلقى الملايين من الأشخاص لقاءات الانفلونزا بأمان على مدار الخمسين عاماً الماضية ، وكانت هناك العديد من الأبحاث التي تدعم سلامة لقاءات الانفلونزا .
- اللقاءات آمنة وفعالة .
- قبل ترخيص أي لقاح ، يتم اختباره على نطاق واسع لعدة سنوات .

## اسئلة شائعة

### لماذا يحتاج الناس إلى لقاح الانفلونزا كل عام ؟

- فيروسات الانفلونزا قادرة على التحور والتطور بسرعة كبيرة ، لذا فإن اللقاح الذي تم تناوله في العام السابق ، قد لا يوفر الحماية من الفيروسات التي سوف تنتشر في العام المقبل .
- بالإضافة إلى ذلك ، فإن مستوى المناعة بالجسم ضد فيروسات الانفلونزا يبدأ في الانخفاض مع مرور الوقت .



## اسئلة شائعة

### ما هي الآثار الجانبية للقاحات الانفلونزا ؟

- يمكن أن يكون للقاح ، مثل أي دواء آخر ، بعض الآثار الجانبية .
- قد تحدث بعض الآثار الجانبية الطفيفة بعد تلقي لقاح الانفلونزا ، والتي تشمل : ألم أو احمرار في منطقة الحقن ، حمى طفيفة ، ألم بالجسم .
- هذه الآثار الجانبية تكون طفيفة وقصيرة الأمد ، ولاسيما عند مقارنتها بأعراض الانفلونزا الحادة.
- طلب المشورة الطبية أو الذهاب لأقرب قسم طوارئ إذا بدأت الحمى بعد أكثر من 48 ساعة من التطعيم ، أو استمرت أكثر من 48 ساعة ، فقد يشير ذلك إلى فيروس كورونا أو عدوى أخرى



## اسئلة شائعة

لماذا من الضروري إعطاء لقاح الانفلونزا للفئات المعرضة للخطر ؟

لتقليل خطر الإصابة بمضاعفات الانفلونزا الخطيرة .



هل التطعيم ضد الانفلونزا مهم للعاملين في مجال الرعاية الصحية ؟

نعم ، التطعيم مهم للعاملين في مجال الرعاية الصحية ، بالإضافة إلى الآخرين الذين يعيشون مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة بالانفلونزا أو يقومون برعايتهم .



# إجراءات وقائية يومية لمنع انتشار الجراثيم

يجب غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر . في حالة عدم توفر الماء والصابون ، يمكنك استخدام منظفات اليد التي تحتوي على الكحول.



تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى .



ابق يديك بعيدا عن عينيك وأنفك وفمك ، وذلك للحد من انتقال وانتشار الجراثيم .



ينبغي تنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء التي يحتمل أن تكون ملوثة بفيروسات الانفلونزا .



اتباع اجراءات السعال الوقائية (cough etiquette)



## المراجع :

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, November 18). About flu. Retrieved from <https://www.cdc.gov/flu/about/index.html>

Health Direct. (2021). Coughs and cold in children. Retrieved from <https://www.healthdirect.gov.au/coughs-and-colds-in-children>

Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2021, November 1). Influenza (flu). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/symptoms-causes/syc-2035171920351184>

World Health Organization. (2018, November 6). Influenza (seasonal). Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))

# اعتن بصحتك