



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekhahospitals.com • Website: www.zulekhahospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة

لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

## الإنفلونزا وأعراضها

تنتقل العدوى بفيروس الإنفلونزا الموجود في القصبات الهوائية للمصاب بشكل رئيسي عبر الرذاذ المتطاير من شخص مصاب بالإنفلونزا إلى شخص آخر سليم عند العطس أو السعال. فالرذاذ المتطاير من الشخص المصاب عندما يعطس يبقى عالماً في الهواء حاملاً لفيروس الإنفلونزا فيتنفسه الآخرون من حوله. أو بلمس الأغراض أو المقتنيات الملوثة بالفيروس والخاصة بالشخص المصاب، ثم وضع اليد على الأنف أو الفم قبل غسلها بالماء والصابون.

إذا كان أحد أفراد عائلتك مصاباً بأعراض الإنفلونزا أو ما شابهها، يجب القيام بما يلي:

### ١. احرص على نظافة يديك جيداً

- اغسل يديك على الأقل لمدة ٢٥ ثانية في كل مرة تغسلها بالماء والصابون للحد من نقل العدوى للغير.
- استخدم الصابون الذي يحتوي على نسبة كحول على الأقل ٦٠٪، فذلك يفيد بدرجة كبيرة.

### ٢. ممارسة قواعد التنفس الصحيح

- ضع يدك بمنديل على فمك وأنف عندما تعطس أو تسعل.
- إذا لم يكن لديك منديلاً وعمماً وقتها غطي فمك بأعلى كم قميصك، ولكن لا تضع يدك بدأً على فمك وقت العطس.
- ارتدي كمامة واقية معقمة على فمك لوقاية الآخرين من إنتقاط العدوى.
- تخلص من المنديل المستخدم برميهِ في القمامة.

### ٣. العزلة في المنزل

- حاول ملازمة المنزل وعدم الخروج منه إذا كنت تعاني من أعراض الحمى والسعال حتى تزول الأعراض. في الغالب تستمر الأعراض لثلاثة أيام في حين تم تعاطي أدوية لعلاجها، ومدة لا تتجاوز ٧ أيام في حال عدم تعاطي أدوية للعلاج. تجنب السفر لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد زوال أعراض الحمى للتأكد من زوالها بشكل قاطع.
- خذ قسطاً كافي من الراحة
- اشرب المزيد من الماء لتفادي الجفاف
- ارتدي القناع الواقي على الفم عند تواجدك بأماكن عامة مع آخرين، أو عند التعامل مع أفراد المنزل. كما ويجب على الطاقم الطبي ومن يقدم الرعاية الطبية ارتدائه دائماً.
- تجنب القرب من الأشخاص غير المصابين (كزملاء العمل، أو المدرسة، اخبر مديرك بالعمل عن مرضك). ولا تستقبل الزوار خلال هذه الفترة.
- تخلص من المستهلكات التي تستخدم لمرة واحدة الخاصة بالشخص المريض وألقها في القمامة. وقم بغسل يديك بالماء والصابون جيداً بعد لمس المتعلقات الشخصية بالمريض.

- احرص على بقاء الأسطح (خصوصاً الجانبيية، والأسطح الموجودة داخل الحمام، وألعاب الأطفال نظيفة دائماً وامسحها بمواد التنظيف المعقمة القاتلة للجراثيم.
- يجب غسل وتنظيف الأطباق التي تناول فيها المريض طعامه بشكل منفصل وخاص بعيداً عن بقية الأطباق للأفراد غير المرضى، وعدم وضعهم معاً.
- قم بغسل الشراشف وأغطية الأسرة بمواد التنظيف الخاصة بالملابس على درجة حرارة عالية. تجنب حمل الشراشف أو الملابس الخاصة بالمريض بالقرب من جسمك قبل غسلهم لتفادي انتقال العدوى إليك. ثم امسح يديك بالكحول أو الصابون المعقم بعد الإنتهاء من الغسيل.
- احرص على غسل ملاءات الطعام المستخدمة على طاولة الأكل بوضعها بغسالة الصحون أو غلسها يدوياً بالماء والصابون.

#### ٤. راقب نفسك ولاحظ ظهور الأعراض المنبهة لحاجة حصول المريض على الرعاية الطبية الفورية.

##### لللكبار:

- ناقوس الخطر: أعراض الخطر
- صعوبة في التنفس، سواء بعد مزاولة مجهود بدني أو أثناء الراحة.
- ضيق في النفس
- الزرقة في اللون
- إختلاط دم في البلغم
- ألم في الصدر
- تغير الحالة العقلية
- حمى شديدة لأكثر من ثلاثة أيام متواصلة.
- إنخفاض في ضغط الدم.

##### للأطفال:

- تنفس سريع أو صعوبة في التنفس.
- قلة الإنتباه
- صعوبة في النهوض
- عدم رغبة الطفل في اللعب
- عدم قدرته على الأكل أو الرضاعة الطبيعية
- تقيأ كل ما يتناوله
- تشنجات
- صدر غائر للداخل، أو صعوبة في أخذ النفس

٥ . على المرأة الحامل تجنب التواجد مع شخص مريض أو تقديم الرعاية له . (فالحامل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أعراض الإنفلونزا نظراً لنزول مستوى المناعة في لديها أثناء الحمل).

#### هل تعلم:

- أن الفحص السريع هو غير دقيق وغير حساس للنتائج بدقة.
- عقار تاميفلو ليس فعالاً في علاج فيروس الإنفلونزا
- إن التلقيح ضد فيروس الإنفلونزا لا يعني ضمان عدم الإصابة به في حال تفشي الفيروس في الجو.