

## الإنفلونزا الموسمية وإنفلونزا H1N1 09: الأشياء التي تحتاج لمعرفة

إنفلونزا H1N1 09 هو فيروس إنفلونزا جديد يؤدي إلى مرض المصابين به. يستمر هذا الفيروس الجديد في الانتشار بولاية نيو ساوث ويلز، جنباً إلى جنب مع فيروسات إنفلونزا أخرى تظهر كل عام. يؤدي إنفلونزا H1N1 09 إلى مرض خفيف لدى معظم المصابين به وشديد لدى البعض، وهو على العموم مرض معتدل. وبما أنه لا توجد مناعة ضد هذا الفيروس لدى معظم الناس، فإنه يحتمل إصابة أعداد إضافية من الناس بالإنفلونزا ("فلو") هذا العام بالمقارنة مع السنوات الماضية.

### ما هي أعراض الإنفلونزا؟

يمكن أن تنشأ عن إنفلونزا H1N1 09 والإنفلونزا الموسمية العادية أعراض الحمى، والقشعريرة، والسعال، وألم الحلق، والتعب، والأوجاع العضلية، وأحياناً التقيؤ والإسهال. ويمكن أن تؤدي حالات الإنفلونزا الشديدة إلى صعوبات في التنفس ومرض ذات الرئة. تظهر الأعراض عموماً خلال يومين إلى أربعة أيام من الإصابة. إذا ظهرت لديك هذه الأعراض، عليك البقاء في المنزل إلى أن تزول الأعراض.

### من هم المعرضون لإمكانية مرتفعة للإصابة بمرض شديد نتيجة الإنفلونزا؟

ترتفع إمكانية إصابة بعض الناس بمرض شديد نتيجة الإنفلونزا الموسمية وإنفلونزا H1N1 09، منهم الأشخاص:

- السيدات الحوامل (خصوصاً خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل)
- الذين لديهم أمراض رئوية مزمنة (بما فيها الربو)
- الذين يُعتبرون شديدي السمنة
- المصابون بحالات قلبية مزمنة
- المصابون بأمراض مزمنة في الكلى أو الكبد
- الذين لديهم اضطرابات في الدم (بما فيها مرض الخلايا المنجلية)
- الذين لديهم اضطرابات عصبية
- المصابون باضطرابات أيضية (كالسكري)
- الذين تكون أجهزة المناعة لديهم ضعيفة أو مكبوحة (ربما كنتيجة للإصابة بالسرطان أو تعاطي أدوية معينة أو الإصابة بـ (HIV/AIDS)
- الذين من خلفية السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق تورس (في مختلف مراحل عمرهم).

### ما الذي يجب أن أفعله إذا ظهرت عليّ أعراض الإنفلونزا؟

- إذا كنت مريضاً جداً، اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) أو توجه إلى أحد أقسام الطوارئ.
- إذا كنت مريضاً بدرجة معتدلة، أو إذا كانت هناك إمكانية مرتفعة لإصابتك بمرض شديد، عليك زيارة طبيبك العام حالما تظهر الأعراض لديك.
- إذا كنت متوَعِّكاً بدرجة بسيطة ولكنك لست من فئة الذين ترتفع إمكانية إصابتهم بمرض شديد، ابقَ في المنزل إلى أن تتحسن حالتك.
- عند زيارة الطبيب، اتصل مسبقاً للاستفسار عما إذا كان بالإمكان وضعك في غرفة انتظار منفصلة. أطلب قناعاً إذا كنت تسعل وكان عليك الانتظار قرب أشخاص آخرين.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس. ضع المناديل الورقية التي تستعملها في صندوق النفايات.
- اغسل يديك بالصابون والمياه الجارية لمدة 10 ثوان بعد السعال أو العطس أو النفخ عبر أنفك لتنظيفه، وقبل لمس أشخاص آخرين أو استخدام أشياء معهم.
- إذا كنت ترضعين طفلك من ثدييك، يمكنك متابعة ذلك.

### ما الذي يجب أن أفعله إذا كنت من فئة الذين ترتفع لديهم إمكانية الإصابة بمرض شديد وكان في منزلي شخص مصاب بالإنفلونزا؟

ابتعد عن الشخص المريض كلما أمكنك ذلك، بما في ذلك النوم في غرف منفصلة. شجّع الشخص المريض على اتباع الأساليب

الجيدة عند العطس والسعال. اغسل يديك على فترات متقاربة. وإذا كانت لديك إمكانية مرتفعة جداً للإصابة (بما في ذلك إذا كنت مصاباً بخمد النخاع العظمي) استفسر من الاختصاصي الذي يعالجك عما إذا كان من المناسب الوقاية باستخدام أدوية مقاومة للإنفلونزا.

## الأدوية المقاومة للإنفلونزا

إن العلاج باستخدام أدوية مقاومة الإنفلونزا (Tamiflu®) oseltamivir و (Relenza®) zanamivir قد يقصر مدة المرض وشدته لدى الأشخاص المصابين بالإنفلونزا.

على الأشخاص الذين ترتفع إمكانية إصابتهم بمرض شديد طلب العلاج المبكر عندما تظهر لديهم أعراض الإنفلونزا. يتم تقديم أدوية مقاومة الإنفلونزا مجاناً للأشخاص الذين ترتفع إمكانية إصابتهم بمرض شديد وكذلك للمصابين بمرض معتدل أو شديد، إذا كان بالإمكان البدء بالعلاج خلال 48 ساعة من أول ظهور الأعراض.

قد يستطيع الأشخاص الآخرون الحصول على أدوية مقاومة الإنفلونزا بواسطة وصفة خاصة من أطبائهم. في معظم الحالات، سيمكنك الاستمرار في أخذ أدويةك المعتادة، لكن يجب أن تناقش هذا الأمر مع طبيبك. تستطيع النساء الحوامل أو المرضعات أخذ أدوية مقاومة الإنفلونزا إذا أوصى طبيبهن بذلك.

## الاعتناء بشخص مصاب بالإنفلونزا

- أعطه أدوية تحتوي على الباراسيتامول أو أيبوبروفن لتخفيف الأعراض. اتبع التعليمات دائماً.
- لا تعطِ الأطفال أو المراهقين الأسبيرين بدون استشارة الطبيب أولاً.
- أبق المريض مرتاحاً قدر المستطاع. الراحة هامة.
- أعطه أطعمة صحية مغذية.
- شجّع الشخص المريض على شرب الماء.
- أبق مناديل ورقية وكيس نفايات على مقربة من المريض ليسهل استخدامه لها.
- أكتب تاريخ ووقت وجرعة الأدوية التي يأخذها المريض كي تعرف متى يمكن أخذ الجرعة التالية.
- ابتعد دائماً، عند الإمكان، بمسافة تزيد على متر من المريض، بما في ذلك النوم في غرف منفصلة.
- إذا كنت تعتقد أن حالة المريض تسوء، تحدث إلى الطبيب للحصول منه على مشورة إضافية. في الحالات الطارئة اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000).

## تعرف على الدلائل التي تنبّه إلى وجود مرض شديد

إذا ظهرت الدلائل أو الأعراض التالية على شخص تعنتي به، أطلب الرعاية الطبية المستعجلة له.  
للأطفال:

- التنفس بسرعة أو بصعوبة
- ازرقاق لون الجلد
- عدم شرب ما يكفي من السوائل
- عدم الاستيقاظ أو عدم التفاعل مع الآخرين
- شدة احتياجه إلى درجة أنه لا يريد أحد أن يحمّله
- تحسّن الأعراض الشبيهة بالإنفلونزا ومن ثم عودة الحمى وازدياد السعال
- الحمى مع طفح جلدي.

للأطفال:

- التنفس بسرعة أو بصعوبة
- ألم أو شعور بضغط على الصدر أو البطن
- دوخة مفاجئة
- تشوّش
- تقيؤ شديد أو مستمر.