

أنفلونزا الخنازير الوقاية بين يديك



معلومات مفيدة تساعدك وتمكن
من الحد من انتشار الفيروس

ساعد في نشر الوقاية!

شجع أقاربك وأصدقائك على إتباع هذه القواعد البسيطة إذا كان لديك أطفال، كن لهم دائماً نموذج يحتذى به علمهم بأن يقوموا بالعد لغاية العشرين عندما يقوموا بغسل أيديهم، وعلمهم كيفية تغطية أنفهم وأفواههم عندما يكحوا أو يعطسوا.

للحصول على المعلومات حول أنفلونزا الخنازير، ما العمل عند المرض أو منع انتشار الفيروس أو حول حملات التطعيم المجاني (ضد أنفلونزا الخنازير والأنفلونزا الموسمية):

رقم تلفون مجاني
للخدمات الصحية
في إقليم إميليا رومانيا

رقم تلفون مجاني
800 033033

أيام الأسبوع من 8.30 صباحاً لغاية 5.30 مساءً
أيام السبت من 8.30 صباحاً لغاية 1.30 بعد الظهر
العاملين في المقسم سيحولوا مكالماتكم
المجلس الصحي المحلي
دائرة الصحة العامة

بوابة إنترنت
للخدمات الصحية
في إقليم إميليا رومانيا

www.saluter.it

إصدار جديد أكتوبر 2009

صادر عن: دائرة السياسات الصحية (ماريا فين، بيير لويجي منتشيني، ألبا كارولا فيناريلي، كلاوديو بو)
طبع في: كويتيب اندوستريز غرافيش - الصور: ترانشيه، مودينا



أنفلونزا الخنازير الوقاية بين يديك

ما هي الأعراض

أعراض الأنفلونزا تشمل: حمى مفاجئة، عادة تزيد عن 38 درجة مئوية، مشاكل في التنفس (كحة، التهاب الحلق، البرد) بمشاركة على الأقل بإحدى الأعراض التالية: الارتعاش، آلام العضلات، التهاب المفاصل وألم في المعدة، إسهال أو قيء خاصة مع الأطفال.

ما العمل عندما تظهر عندك هذه الأعراض:

البقاء في المنزل

في معظم الحالات، أعراض أنفلونزا الخنازير تكون غير حادة. يجب أن تبقى في المنزل، خذ قسط من الراحة، وخفف من احتكاكك بالآخرين للتخفيف من انتشار العدوى. ارتدي قناع صحي عند احتكاكك مع الآخرين. حتى عند الذهاب لقسم الطوارئ أو إجراء عملية جراحية يمكن الاستغناء عنها تساعد في انتشار العدوى.

استشارة طبيب العائلة أو طبيب الأطفال

في حال استمرار أعراض الأنفلونزا لعدة أيام، أ الحمى تبقى مرتفعة، أو في حال حدوث مشاكل خطيرة في التنفس، اتصل بطبيبك بالتلفون. الأطفال الصغر أو أشخاص يعانون من أمراض خطيرة قبل الإصابة بالأنفلونزا، يجب إحالتهم إلى أطبائهم أو طبيب الأطفال الخاص بهم في أقرب فرصة ممكنة. في فترة قمة انتشار الأنفلونزا (في الفترة التي يوصل فيها الفيروس إلى أوسع انتشار له)، إقليم إلميلا رومانيا قام بالتخطيط لتوفير خدمات طوارئ طبية إضافية لتمكين الأطباء العاميين وأطباء الأطفال من الإجابة بشكل أفضل لإلى احتياجات مرضاهم.

التطعيم ضد أنفلونزا الخنازير

التطعيم هو إجراء أساسي لوقاية نفسك ومحاربة انتشار فيروس الأنفلونزا. هذه السنة، بالإضافة إلى لقاح الأنفلونزا الموسمي، يتوفر لقاح خاص ضد فيروس أنش 1 ان 1. لمعرفة أي شريحة من الناس تحصل على اللقاح بشكل مجاني (ضد الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا الخنازير) وكيفية الحصول على اللقاح، اتصل بالرقم المجاني لخدمة الإقليم الصحية 800 033 033 (يعمل أيام الأسبوع من 8.30 صباحاً لغاية 5.30 مساءً، أيام السبت ن 8.30 صباحاً لغاية 1.30 بعد الظهر).

ما هو مرض أنفلونزا الخنازير (أنفلونزا أنش 1 ان 1)? (H1N1 flu)

هي عدوى فيروسية حادة للجهاز التنفسي. سببها فيروس أنفلونزا جديد أنش 1 ان 1، والذي ثبت قدرته السريعة على الانتشار حول العالم. أعراضه معتدلة مثل الأنفلونزا الموسمية. يمكن أن تتسبب في مضاعفات وتزيد من خطورة حالة الأمراض المزمنة التي يعاني منها المصاب.

كيف تنتقل العدوى؟

مثل الأنفلونزا الموسمية، تنتقل من شخص لآخر من خلال التنفس، من خلال نقاط من اللعاب محمولة في الهواء ناتجة عن سعال أو عطس الشخص المصاب بالمرض، من خلال ملامسة المواد الملوثة (مثل الأقمشة المستعملة)، ملامسة الأسطح الملوثة بإفرازات التنفس باليد، أو من خلال التواصل الحميم مع المرضى (التقبيل، المعانقة....).

كيف تحمي نفسك والآخرين

يمكنك التخفيف من خطر العدوى من خلال التقيد ببعض قواعد التصرف البسيطة.

اغسل يديك

بغاية وعدة مرات في اليوم، استخدم الماء والصابون دائماً، بشكل خاص بعد السعال، الكح أو تنظيف الأنف.



كح وأعطس دائماً داخل منديل

عندما تكح أو تعطس، أمسك دائماً بمنديل ورقي أمام فمك وأنفك.



تخلص من منديلك

دائماً ارمي منديلك بعد الاستخدام وأغسل يديك بالماء والصابون.



اقتني كمية من الأقنعة الصحية

لاستخدامها في حال المرض أو مساعدة أشخاص مرضى. الأقنعة الصحية متوفرة بشكل واسع في المتاجر.



حافظ على نظافة السطح

مقابض الأبواب، مفاتيح الأضواء، التلغونات، لوحات مفاتيح الكمبيوتر، الطاولات والأسطح الأخرى يمكن أن تلوث بمختلف أنواع البكتيريا والفيروسات. حافظ على نظافة وتعقيم ما ذكر.

