

النزلة الوافة (الأنفلونزا)

معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان

التطعيم والنظافة وقاية

الأنفلونزا الحقيقة، المعروفة بالنزلة الوفادة أيضاً، هي مرض حاد، خطير، قد يهدد حياة المصاب في بعض الأحيان. وهو مرض يصيب الجهاز التنفسي تسببه فيروسات الأنفلونزا. أما الإصابة بالبرد أو "العدوى الأنفلونزية" فيتسبب فيها فيروسات أخرى. تنشر موجة الأنفلونزا في ألمانيا في أشهر الشتاء مع مطلع السنة الميلادية الجديدة مع اختلاف درجة انتشارها وحياتها. تتغير فيروسات الأنفلونزا باستمرار وتكون عادةً أشكالاً جديدة. من خلال هذه التغييرات الكلية قد تنتقل عدو الأنفلونزا إلى الإنسان وتتصيه خلال حياته بشكل متكرر. ولذلك يجري أيضاً موافمة مصل الأنفلونزا كل عام تقريباً.

ما هي الأنفلونزا؟

من شخص لأخر
الأنفلونزا مرض شديد العدوى. فعند العطس أو السعال أو الحديث تنتقل قطريرات من افرازات منطقة الأنف والبلعوم حاملة للفيروس إلى الهواء، والتي يمكن أن يستنشقها كل من هو قريب من المصاب بعدوى الأنفلونزا. كما تنتقل الفيروسات أيضاً عبر التلذيب إذا كان لها اتصال مباشر بالإفرازات، حيث يمكن أن ينتقل الفيروس إلى جسم الإنسان عند لمس الفم أو الأنف أو العينين عبر الأغشية المخاطية.

كيف تنتقل فيروسات الأنفلونزا؟

عبر الأشياء الملوثة
تبقى مسببات الأمراض لاصقة على مقابض الأبواب والمساند والدرابزين وما شابه ذلك، ومن ثمة تصل إلى جسم الإنسان عن طريق اليدين.

ما هي أعراض المرض؟

حوالي ثلث الأمراض تبدأ عادةً بشعور مفاجئ بالمرض والحمى والتهاب الحلق والسعال الجاف، ويترافق مع ذلك آلام العضلات أو الأطراف أو الظهر أو الرأس. مع الأشخاص الأكبر سنًا بشكلٍ خاص لا تكون علامات المرض واضحة في الغالب وتشبه أكثر نزلات البرد. وتتراجع الآلام في الظروف العادوية بعد 5 إلى 7 أيام. ولكن قد يستمر السعال لفترة أطول بكثير. قد تختلف شدة المرض، فقد تمر عدوى الأنفلونزا بأعراض بسيطة أو حتى بدون أيّة أعراض. لكنه قد تكون في أحياناً أخرى أكثر شدة، بحيث يمكن أن تؤدي في أسوأ الحالات إلى الوفاة.

ويُخشى من **المضاعفات** الأكثر شيوعاً وهي الالتهاب الرئوي، ويمكن أن تتطور عند الأطفال إلى التهاب الأذن الوسطى. ويمكن أن تؤدي في أحيان نادرة جداً إلى التهاب الدماغ أو عضلة القلب.

متى يظهر المرض ومتى يكون المريض معدياً لغيره؟

كبار السن والسيدات الحوامل والمصابون بأمراض مزمنة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالأعراض المتطورة الشديدة من الأنفلونزا.

من هم الأكثر عرضة للإصابة
بالمرض؟

لقد اتى العدوى بحسب العمل على الحد من الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان، وخاصة مع الرضع والأطفال الصغار والحوامل وكذلك كبار السن وكل من يعاني من ضعف المناعة أو الأمراض المزمنة.

ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

البقاء في المرحلة الحادة من المرض في المنزل والتزام الراحة في الفراش.
توفير التهوية الجيدة والمنتظمة لغرف أو أماكن تجمم المرضى.

غالباً ما تعالج الأعراض فقط، لذا يجب مراجعة الطبيب في حالة ظهور أعراض شديدة للمرض أو عند تدهور جديد في الحالة الصحية. في الحالات الخاصة وبعد مراجعة الطبيب يمكن للأشخاص المعرضين للخطر في حالة سوء الحالة متدهرونها أن يتلقوا أدوية خاصة، مثل: أنسولين ذاتي خلايا، 48 ساعة من ظهور المرض.

المضادات الحيوية غير فعالة ضد الأمراض المتنسبية بالفيروسات، ولكن يمكن استخدام المضادات الحيوية عند ظهور مضاعفات أخرى، ناتجة عن الاصابة الكبيرة

هام جداً: غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون. تجنب قدر الإمكان مصافحة الغير عند انتشار الأنفلونزا.

النزلة الوافة (الأنفلونزا)

معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان

- التطعيم والنظافة وقاية

- ◀ العطس والسعال لا يكون في وجه الآخرين. استدرب بوجهك عنهم وقم بالسعال أو العطس في منديل ورقي أو في المرفقين. عند وضع اليدين أمام الوجه في حال العطس أو السعال يجب غسلهما مباشرةً بعدها على قدر الإمكان. وهو الأمر الذي ينطبق أيضاً في حال استخدام المناديل الورقية.
- ◀ تجنب لمس الأغشية المخاطية وإفرازات العين الأنف والفم بيديك قدر الإمكان.

ما الذي ينبغي فعله في حالة
المرض؟

كيف يمكن الوقاية من المرض؟

الحملة الأكثر فعالية ضد الأنفلونزا هي التطعيم، حيث يُنصح بالتطعيم سنويًا في شهرى تشرين الأول/أكتوبر وتشرين الثاني/نوفمبر. ويتم فحص اللقاح وتعديلاته سنويًا لتحقيق حماية شاملة واعية من كل أنواع الفيروسات في البيئة المحيطة.

تنصح لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بالأنفلونزا بالتطعيم:
◀ كل من بلغ 60 سنة وأكثر.

◀ العوامل خلال الثلاثة أشهر الأولى.
◀ الأطفال والشباب والبالغون الذين يعانون من مخاطر صحية كبيرة مثل الأمراض المزمنة في الجهاز التنفسى أو القلب أو الدورة الدموية، أمراض الكبد أو الكلى، مرض السكري أو الأمراض الاستقلالية (الأيض) الأخرى، الأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب اللويحي، الاضطرابات الخلقية والمكتسبة لاحقاً للجهاز المناعي، أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

◀ العاملين والعاملين في دور المسنين أو دور الرعاية الصحية للعاجزين.

◀ الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة ونقل العوى إلى الآخرين، مثل العاملين في القطاع الطبي والأفراد العاملين في المؤسسات التي تقدم خدمات للجمهور بشكلٍ واسع.

عن طريق النظافة

غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وتجفيفهما بعناية بمنشفة نظيفة، خاصة بعد الاتصال بمريض الأنفلونزا أو لمس أشياء كان قد لمسها قبل ذلك.

◀ تفادى لمس الأغشية المخاطية وإفرازات العين الأنف والفم قدر الإمكان.

◀ تفادى مصافحة المريض في أثناء موجات الأنفلونزا قدر الإمكان والابتعاد عن المريض عند السعال أو العطس.

◀ تفادى الاتصال المباشر بالمرضى بصفة عامة قدر الإمكان، وكذلك المرضى بالمنزل.

أين يمكنني الاستعلام؟

مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة ونظراً لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه.

لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنكم الإطلاع أيضاً على الموقع الإلكتروني لمتحف روبرت كوخ (www.rki.de/influenza).

لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال التطعيم والنظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتنوعية الصحية على الانترنت (www.infektionsschutz.de) و (www.impfen-info.de).



STEMPEL

الناشر:

المركز الاتحادي للتنوعية الصحية، كولونيا.
جميع الحقوق محفوظة.

أعد بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيات وأطباء الخدمة العامة
 وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ.

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجاناً على موقع
(www.infektionsschutz.de).