

الأنفلونزا

ما الذي يمكنك القيام به



الاعتناء بالأشخاص في المنزل



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts



Massachusetts Department
of Public Health
ماساتشوستس

عزيزي المقيم في ماساتشوستس

من المحتمل أن تكون قد سمعت عن الأنفلونزا في السنوات الأخيرة، بما في ذلك معلومات بشأن من ينبغي له الحصول على لقاح الأنفلونزا والمخاوف حول وباء الأنفلونزا. تسبب الأنفلونزا بعض القلق إلا أن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية نفسك من الأنفلونزا والاستعداد للاعتناء بشخص يعاني منها. تم وضع هذا الكتيب لمساعدتك في الاستعداد. ويضع الكتيب تركيزًا خاصًا حول طريقة الاعتناء بالأشخاص في المنزل عند إصابتهم بالأنفلونزا.

تؤثر الأنفلونزا الموسمية على الأشخاص كل عام. ويمكن الاعتناء بأغلب المصابين بالأنفلونزا في المنزل. كما يمكن للخطوات البسيطة المشروحة في هذا الكتيب أن تجعل من الاعتناء بمريض الأنفلونزا أمرًا سهلاً.

تحدث الأنفلونزا الوبائية عندما يتطور فيروس جديد للأنفلونزا وينتشر بسرعة ويصيب أعدادًا كبيرة من الناس في نفس الوقت. وليست لدينا معلومات عن الوقت المحتمل لوقوع الأنفلونزا الوبائية. ولكن استعدادك للأنفلونزا الموسمية سيكون عونًا لك في حالة وقوع الوباء. ونحن نحثك على مطالعة هذا الكتيب وتجهيز منزلك بالتوصيات التالية وحفظ هذا الكتيب في متناول يديك في حالة الحاجة إليه لاحقًا.

تقوم Massachusetts Department of Public Health (إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس) وشركاؤها في الحكومة والرعاية الصحية وتخطيط الطوارئ بالاستعداد لكل أنواع الطوارئ بما فيها وباء الأنفلونزا الذي قد يؤثر على مجتمعك. ونشكرك على بذل الوقت لإعداد نفسك وأسرتك للأنفلونزا وتحسين درجة الاستعداد في مجتمعك بصنيعك هذا.

مع أطيب التحيات،



John Auerbach

مفوض، Massachusetts Department of Public Health

(إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس)

المحتويات

2 حول الاعتناء بالأنفلونزا في المنزل

5 قتل من الخطر، قتل من الانتشار

كيف تنتشر الأنفلونزا؟ 5

لقاح الأنفلونزا وأدوية أخرى 9

12 ما الذي أبحث عنه، وماذا أفعل

علاج المصابين بالحمى 12

معالجة المصابين بالسعال 17

الحصول على قدر كاف من المشروبات 19

إشعار مرضى الأنفلونزا بالراحة 21

التغذية والأنفلونزا 24

26 جهاز نفسك ومنزلك

قائمة الاحتياجات 26

الرعاية بمقدم الرعاية 27

هل يجب علي الاتصال بالطبيب؟ 30

المعلومات الخاصة بالعناية بالأنفلونزا 32

تم إعداد هذه المواد بالتعاون مع:

Amherst Health Department (إدارة الصحة في أمهرست)

Boston Public Health Commission (لجنة الصحة العامة ببوسطن)

Harvard School of Public Health (كلية هارفارد للصحة العامة)

Harvard Vanguard Medical Associates-Atrius Health

(هارفارد فان جارد ميديكال أسوشيتس - أتريس هيلث)

Home Care Alliance of Massachusetts (اتحاد الرعاية المنزلية بماساتشوستس)

Massachusetts Chapter of the American Academy of Pediatrics

(الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال فرع ماساتشوستس)

Needham Health Department University of Massachusetts

Memorial Health Care, Department of Pediatrics (إدارة الصحة

بنيدهام، جامعة ماساتشوستس، الرعاية الصحية التذكارية، إدارة طب الأطفال

تم الإعداد بمساعدة مالية من:

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts

(بلو كروس بلو شيلد ماساتشوستس)

Harvard School of Public Health (كلية هارفارد للصحة العامة)

Harvard Vanguard Medical Associates-Atrius Health

(هارفارد فان جارد ميديكال أسوشيتس - أتريس هيلث)

Massachusetts Medical Society (الجمعية الطبية بماساتشوستس)

حول الاعتناء بالأنفلونزا في المنزل

عندما ترعى فردًا من الأسرة مصابًا بالأنفلونزا، من المفيد الحصول على بعض التوجيهات. تم إعداد هذا الكتيب لمساعدتك في:

- الاستعداد للأنفلونزا الموسمية والوبائية.
 - التقليل من خطر إصابتك وآخرين بمنزلك بالأنفلونزا.
 - الاعتناء في المنزل بشخص مصاب بالأنفلونزا .
 - معرفة التوقيت الذي تحتاج فيه إلى النصيحة الطبية والرعاية الطبية.
- يقدم هذا الكتيب معلومات حول الاعتناء بأفراد الأسرة المصابين بالأنفلونزا. وينطبق أيضًا على الرعاية التي يمكن أن تقدمها لآخرين في الجوار والمجتمع.

ما هي الأنفلونزا؟

تحدث الإصابة بالأنفلونزا الموسمية بسبب فيروسات الأنفلونزا التي تصيب الناس بالعدوى كل عام. وفي New England (نيو إنجلاند)، يبدأ موسم الأنفلونزا عادة في ديسمبر ويستمر حتى إبريل.

أكثر أعراض الأنفلونزا شيوعًا هي:

- البداية المفاجئة للحمى
- التعب أو الضعف
- آلام الجسم
- السعال الجاف

ما هي الأنفلونزا الوبائية؟

تحدث **الأنفلونزا الوبائية** عندما يتطور فيروس جديد للأنفلونزا. ولن يكون لدى معظم الناس أي مناعة مما يعني عدم مقدرتهم على مقاومة هذا الفيروس الجديد. وهو ما قد يساعد الفيروس على الانتقال من شخص إلى آخر بسهولة، مسببًا إصابة الكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم بالأنفلونزا. و يسمى هذا **وباء الأنفلونزا**. حدثت ثلاثة أوبئة في السنوات المائة الأخيرة. ولا يملك أحد معلومات حول التوقيت المحتمل لحدوث وباء آخر.



يختلف "ألم المعدة" (المرض بالإسهال والتقيؤ) عن الأنفلونزا. تحدث الإصابة "بألم المعدة" عن طريق جراثيم أخرى، وليس فيروسات الأنفلونزا. كما يختلف مرض الزكام (نزلة البرد) عن الأنفلونزا. وأكثر أعراض الزكام شيوعاً هي الأنف المزكومة والعطس والسعال والتهاب الحلق. وتعد نزلات البرد أقل حدة من الأنفلونزا في العادة كما أنها لا تظهر فجأة. يدور هذا الكتيب حول سبل الوقاية والرعاية لكلا من الأنفلونزا الموسمية والوبائية. وسوف يتشابه الكثير من العناية التي تقدمها لأفراد الأسرة المصابين بالأنفلونزا الموسمية مع تلك التي يلقاها مصابي وباء الأنفلونزا. وستجد معلومات حول الاختلافات في حالة الوباء في كل قسم من هذا الكتيب.

الحصول على النصيحة الطبية

هذا الكتيب ليس بديلاً عن النصيحة الطبية المهنية. من المهم أن تتحدث مع الطبيب بشأن الطريقة التي قد تؤثر بها الأنفلونزا عليك وعلى أسرتك حسب احتياجاتك الصحية الخاصة. وستجد في أرجاء هذا الكتيب إشارات للحديث مع الطبيب. ويمكنك أيضاً التحدث مع ممرضة أو أي مزود خدمات صحية آخر يرمى أفراد أسرتك.

احتياجات الرعاية الصحية الخاصة

إذا كنت تعاني أو أحد أفراد أسرتك من مرض مزمن مثل السكر أو الربو أو مرض القلب أو أي احتياجات صحية خاصة أخرى، يجب أن تراجع الطبيب قبل موسم الأنفلونزا لتعرف مدى اختلاف الرعاية بمرض الأنفلونزا. اسأل الطبيب حول الأعراض التي يجب التنبيه لها وكيف تعرف متى يجب أن تحصل على الرعاية الطبية.

لمزيد من المعلومات

- موقع الأنفلونزا التابع لإدارة الصحة العامة بماساتشوستس (MDPH)
www.mass.gov/dph/flu
- يرجى الاتصال بـ MDPH على الرقم 888-658-2850 أو الرقم 617-938-6800
- الإدارة الصحية المحلية التي تتبعها
- قسم موارد العناية بالأنفلونزا في هذا الكتيب
- إذا كنت لا تملك رقم هاتف الإدارة الصحية المحلية التي تتبعها، الرجاء الاتصال بدار البلدية أو المدينة لمعرفة كيفية الوصول للإدارة.

كن مستعداً

لدى MDPH ووكالات أخرى مثل إدارة الصحة المحلية التي تتبعها والمستشفيات خطط لمواجهة وباء الأنفلونزا. وعليك أن تكون مستعداً أيضاً. إن استعدادك لوباء شامل سيساعدك على الاستعداد للأنفلونزا الموسمية.

سيصاب المزيد من الناس أثناء حدوث وباء شامل أكثر ممن يصابون أثناء موسم الأنفلونزا العادية. ويعني هذا بدوره أن المزيد من الناس سيكونون في حاجة للرعاية الطبية. وقد يكون من الصعب عليك الوصول لطبيبك على الهاتف أو ترتيب زيارة لمكتبه في وقت الوباء. ومن المحتمل أن تجد عيادات الأطباء والمستشفيات وغرف الطوارئ مزدحمة أكثر من المعتاد.

ولهذه الأسباب من المهم أن تكون مستعداً للاعتناء بحالات الأنفلونزا الخفيفة بالمنزل. تحدث إلى طبيبك عن كيفية الاستعداد في حالة إصابتك أو أحد أفراد الأسرة بالأنفلونزا. تحدث إلى أسرتك عن الأنفلونزا حتى يتفهموا طريقة العلاج والوقاية منها. وقم بتزويد منزلك بالإمدادات المقترحة في هذا الكتيب. احتفظ بهذا الكتيب في متناول يديك في حالة الحاجة إليه لاحقاً. قم بوضع خطة حتى تكون أنت وأسرتك على أهبة الاستعداد.

لمعرفة المزيد حول وضع خطة أسرية من فضلك قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.mass.gov/samh أو اتصل على هاتف دعم ماساتشوستس 866-237-8274.

قلل من الخطر، قلل من الانتشار

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

تنتشر الأنفلونزا غالباً عن طريق الرذاذ (مثل البصاق أو المخاط) من الفم أو الأنف أو الحلق. ويحدث هذا عندما يقوم مريض بالأنفلونزا بالسعال أو العطس بالقرب من شخص آخر (على مدى 3-6 أقدام). وفي بعض الأحيان، يصاب الأشخاص بالعدوى عند لمسهم أشياء مثل مقبض الباب أو الهاتف التي لمسها شخص مصاب بالأنفلونزا ثم يلمسون فمهم أو أنفهم أو أعينهم.

لدى الأشخاص المصابين بالأنفلونزا القدرة على نقل العدوى للأشخاص الآخرين قبل يوم واحد من شعورهم بالمرض و 3 إلى 5 أيام بعد ظهور الأعراض. ويمكن للأطفال المصابين بالأنفلونزا نقلها للآخرين لمدة 7 أيام بعد المرض.

عند حدوث الوباء

يتشابه منع انتشار وباء الأنفلونزا الشامل مع منع انتشار الأنفلونزا الموسمية. وخلال الوباء الشامل، اتبع الاقتراحات الواردة في هذا الكتيب. وقد يقترح مسئولو الصحة طرقاً أخرى لمنع انتشار الأنفلونزا. ويعتبر "التباعد الاجتماعي" و "الاحتواء المجتمعي" من طرق تقليل الاحتكاك بمصابي الأنفلونزا. وقد يشمل هذا إغلاق المدارس وإلغاء التجمعات العامة. وقد يطلب منك تجنب الازدحام والعمل من المنزل قدر الإمكان.

كيف أستطيع منع إصابتي بالأنفلونزا؟

اتبع الخطوات التالية للمساعدة في منع الإصابة بالأنفلونزا أو نقلها للآخرين. وهذه عادات جيدة سواء كان الناس حولك مصابين أم لا.

1. احصل على لقاح الأنفلونزا

أفضل طريقة لمنع الأنفلونزا الموسمية هي الحصول على اللقاح كل عام. انظر صفحة 9 لمزيد من المعلومات حول لقاح الأنفلونزا.

2. قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس

- استخدم منديلًا ورقيًا عندما تسعل أو تعطس. وتخلص من المنديل فور الاستعمال.
- قم بتنظيف يديك بعد السعال أو العطس. استخدم الصابون والماء الدافئ. وفي حالة عدم توفر ذلك، استخدم منظف أيدي كحولي (مثل Purell® (بوريل) أو نوع منتج بواسطة المتجر).
- إذا كنت لا تملك مناديل، فاسعل أو أعطس في كمك وليس في يديك.

كيف تغسل اليدين بالصابون والماء

- بلل يديك بالماء الدافئ وضع الصابون عليها
- ادعك يديك معا لعمل رغوة. وافرك كل أجزاء يديك بشدة.
- استمر في فرك يديك لمدة 10-15 ثانية.
- اشطف يديك جيدا تحت الماء الجاري.
- نشف يديك بمنشفة أو منديل ورقي. تخلص من المناديل الورقية المستخدمة فور الاستعمال.
- يجب على الشخص المصاب أن يستخدم منشفة مستقلة أو مناديل ورقية للتجفيف.
- في دورات المياه العامة، قم بتجفيف يديك بمناديل ورقية أو استخدم المجفف الهوائي. وإذا أمكن، استخدم منديلًا ورقيًا لإغلاق المياه حتى تبقى يديك نظيفتين دون لمس الصنبور.

كيف تستخدم مطهر يد كحولي

- ضع المطهر على راحة اليد.
- ادعك المطهر على كل أسطح اليدين والأصابع حتى تجف.
- يجب الإشراف على الأطفال الصغار عند استعمال المطهر الكحولي. وأيضًا، احتفظ بمطهر اليدين بعيدًا عن متناول الأطفال، حيث أن الكحول الذي يحتوي عليه المطهر قد يكون خطرًا في حالة ابتلاعه.



3. اغسل يديك.

- غسل اليدين هو أفضل طريقة لمنع انتشار الجراثيم.
- اغسل يديك كثيرًا على مدار اليوم وخاصة قبل إعداد أو تناول الطعام وبعد ارتياد دورة المياه أو تغيير الحفاضات، وقبل وبعد الاعتناء بشخص مريض.
- تأكد من أن يكون أطفالك على دراية بطريقة غسل أيديهم بصورة صحيحة. وقم بتعليمهم غناء «عيد ميلاد سعيد» ليكرروها مرتين للتأكد من قضائهم وقتًا كافيًا عند غسل أيديهم.

4. قلل من الاتصال بالآخرين

- الزم المنزل إذا كنت مريضًا.
- لا تستقبل زوارًا عند إصابة أفراد أسرته بالمرض.
- يجب على مريض الأنفلونزا ملازمة المنزل في غرفة منعزلة إذا أمكن وأن يقلل من احتكاكه بالآخرين لمدة 5 إلى 7 أيام.
- لا تشارك الآخرين الطعام أو أدوات الأكل أو المشروبات.

5. نظف منزلك

- اغسل الأطباق والملابس بالماء الساخن والصابون. استخدم غسالة أطباق إذا كانت متاحة.

- نظف الأسطح التي يلمسها الشخص

المصاب بمطهر منزلي مثل Lysol®

(ليسول) أو Clorox Clean Up®

(كلوركس كلين أب) أو نوع ينتجه

المتجر. ونظف الأسطح مثل سطح المائدة

والهواتف والطاولات وأجهزة التحكم

عن بعد وأسطح مناضد المطابخ ومقابض

الأبواب والمطبخ ومقابض دورات المياه.



التنظيف بمبيض

يمكنك استخدام مبيض لتنظيف منزلك. ويتكون المبيض من ثلث كوب من المبيض ممزوجة مع جالون من الماء. لاستخدام المبيض بصورة آمنة:

- احفظ المبيض بعيداً عن متناول الأطفال.
- لا تمزج المبيض مع الأمونيا (النشادر) أو المنظفات المنزلية الأخرى على الإطلاق.
- افتح الأبواب والنوافذ لتوفير هواء نقي.
- البس قفازات مطاطية أو بلاستيكية ونظارات لحماية الأعين.
- اتبع دائماً تعليمات المنتج عند استعمال المبيض أو أي منتجات تنظيف أخرى.

هل أحتاج لارتداء قفازات عند رعاية شخص مريض بالأنفلونزا؟

في حالة توفر القفازات ذات الاستعمال الواحد، قد ترغب في استخدامها عند لمس سائل جسم الشخص المريض (الدم، والبصاق، والغائط). تذكر، لا تحل القفازات محل غسيل الأيدي. تخلص من القفازات فور الاستخدام واغسل يديك. لا تقم بغسل أو إعادة استخدام القفازات المستعملة على الإطلاق.

هل أحتاج لارتداء قناع واق عند رعاية شخص مريض بالأنفلونزا؟

- خلال موسم الأنفلونزا السنوي، لا يحتاج الناس إلى أقنعة واقية (التي تغطي الأنف والفم).
- خلال موسم الأنفلونزا السنوي أو الوباء، يجب أن يضع الأشخاص الذي يعانون من أعراض شبيهة بالأنفلونزا (الحمى والسعال) أقنعة واقية وغسل أيديهم قبل الاحتكاك المباشر بالأطفال أو كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة. وعليهم القيام بذلك لمدة 5-7 أيام بعد بدء أعراض الأنفلونزا. وهذا أمر هام خاصة للسيدات في مرحلة رضاعة الأطفال.

! إذا اخترت ارتداء قناع واق، هناك أشياء هامة يجب أن تكون على دراية بها.

- بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية بعينها قد يتعذر عليهم ارتداء الأقنعة الواقية.
- يجب ارتداء القناع بوضوح صحيحة. ومن المهم أيضًا ارتدائه ونزعه والتخلص منه بشكل صحيح.
- اغسل يديك بعد التعامل مع القناع أو نزعه لأنه قد يحمل فيروس الأنفلونزا.
- حتى في حالة استخدامك لقناع واق، لا يمكنك الاعتماد عليه وحده لمنع الأنفلونزا. ويجب أن تستمر في غسيل يديك بشكل متكرر وحجب السعال وتجنب الاحتكاك والزرحام.

أقنعة الوجه وقت الوباء الشامل

في حالة وقوع وباء شامل، من المهم أن تستمع للمعلومات من مسؤولي الصحة حول استخدام الأقنعة وأجهزة التنفس (أقنعة تغطي الأنف والفم وتنقي الهواء الذي تتنفسه). وقد تتغير التوصيات بناءً على الفيروس وما يحدث في المجتمع. راجع إدارة الصحة المحلية التي تتبعها، عبر الانترنت على www.mass.gov/dph/flu أو اتصل بـ MDPH على رقم 617-983-6800 للحصول على المزيد من المعلومات.

لقاح الأنفلونزا وأدوية أخرى

ما هي لقاحات الأنفلونزا؟

يساعد اللقاح جسدك على حماية نفسه من المرض. وهناك نوعان من اللقاح للأنفلونزا الموسمية: حقنة الأنفلونزا (وهي تعطى عن طريق إبرة الحقن، عادة في الذراع) ولقاح الأنفلونزا عن طريق البخاخة الأنفية (يعطى كبخاخة يتم استنشاقها عبر الأنف).

اللقاحات هي أفضل وسيلة لحماية نفسك من الأنفلونزا الموسمية. لن يتسبب الحصول على لقاح الأنفلونزا في إصابتك بها أو بأي أمراض أخرى. للحصول على المعلومات حول طريقة الحصول على لقاح الأنفلونزا





الموسمية، اتصل بالطبيب أو إدارة الصحة المحلية التي تتبعها. ويمكنك أيضا زيارة موقع flu.masspro.org أو الاتصال برقم 866-627-7968 للبحث عن عيادة عامة للأنفلونزا بالقرب منك. (لا تكتب "www" عند إدخال عنوان الموقع).

من ينبغي أن يحصل على لقاح الأنفلونزا؟

ينبغي تطعيم أغلب البالغين والأطفال فيما عدا الأطفال أصغر من سن ستة شهور، لتقليل فرص الإصابة بالأنفلونزا. وبالنسبة لبعض الأشخاص، من المهم الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام:

- الأشخاص الذين يكونون عرضة بشكل أكبر لمضاعفات الأنفلونزا الخطيرة (مثل كبار السن والأطفال صغار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو السيدات الحوامل)، و
- الأشخاص الذين يعيشون مع هؤلاء الذين يعانون من مضاعفات خطيرة أو يعتنون بهم.

اللقاحات أثناء الوباء الشامل

لا يوفر لقاح الأنفلونزا الموسمية الحماية من الأنفلونزا الوبائية. والأنفلونزا الوبائية هي شكل جديد للأنفلونزا. وسوف يستغرق إنتاج لقاح ضد الفيروس الجديد بعض الوقت. وسيحصل الناس على اللقاح على مراحل تنظمها سلطات الصحة العامة فور توفر اللقاح. في حال حدوث الوباء، ستقوم MDPH والإدارة الصحية المحلية التي تتبعها بتوفير المعلومات حول اللقاحات على المحطات التليفزيونية والإذاعية، والصحف المحلية ومواقع الانترنت. للحصول على المعلومات الحالية، من فضلك قم بزيارة www.mass.gov/dph/flu. سواء كان لقاح الأنفلونزا متوفرًا أم لا، يمكنك استخدام الطرق الأخرى الهامة لتجنب الإصابة بالأنفلونزا التي تم وصفها في هذا الكتيب.

ما الأدوية المضادة للفيروس؟

يمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروس لعلاج الأنفلونزا، حيث يمكن أن تقلل من فترة الإصابة بيوم أو اثنين. كما يمكنها أيضا تقليل احتمال نقل المصابين لعدوى الأنفلونزا لآخرين. وعلى الرغم من ذلك، يجب تناول الأدوية المضادة للفيروس خلال يومين من الإصابة بالمرض كي يعمل الدواء. ويجب وصف الأدوية المضادة للفيروس من قبل الطبيب.

أغلب الأفراد الأصحاء ليسوا في حاجة إلى أدوية مضادة للفيروسات في حالة الأنفلونزا الموسمية. وقد تكون الأدوية المضادة للفيروس أفضل خيار للأفراد الذين يكونون عرضة لخطر المضاعفات الحادة بسبب الأنفلونزا. استشر الطبيب إذا كانت لديك أسئلة بشأن احتياجك أنت أو أسرته لمضادات الفيروس.

مضادات الفيروس أثناء الوباء

قد تتغير التوصيات في وقت الوباء. وستقوم MDPH بتقديم آخر المعلومات حول استخدام الأدوية المضادة للفيروس ومن ينبغي له استخدامها.

هل هناك لقاحات أخرى متوفرة؟

يعد التهاب الرئة من مضاعفات الأنفلونزا الخطيرة. وأفضل الطرق لمنع نوع منتشر من التهاب الرئة هو التطعيم. ويطلق على اللقاح اسم لقاح المكورات الرئوية. وتشمل قائمة الأشخاص الذين يجب أن يحصلوا على هذا اللقاح:

- الأطفال في عمر 2-24 شهرًا
 - البالغين من 65 عامًا وأكبر
 - الأشخاص ما بين 2-64 عامًا ممن:
 - يعانون من مشاكل صحية حادة طويلة الأمد
 - يعانون من أنظمة مناعة ضعيفة
- استشر الطبيب بشأن احتياجك أنت أو أسرته للقاح المكورات الرئوية.

ما الذي أبحث عنه، وماذا أفعل

يعاني معظم مصابي الأنفلونزا من ظهور مفاجئ للحمى والسعال الجاف وآلام الجسد والتهاب الحلق والصداع والإعياء الشديد والضعف. وتستمر الحمى وآلام الجسد لمدة 2-3 أيام ونادرًا ما تستمر لأكثر من 5 أيام. وقد يستمر السعال والإعياء والضعف لمدة أطول. وقد يشعر بعض المصابين بالأنفلونزا بالإعياء والضعف لمدة أسبوعين أو أكثر بعد زوال الحمى.

يقدم هذا القسم المزيد من المعلومات حول أعراض الأنفلونزا وطريقة الاعتناء بفرد من الأسرة مصاب بالأنفلونزا ومعرفة توقيت طلب الرعاية الطبية.

عند حدوث الوباء

الرعاية التي تقدمها لشخص مصاب بالأنفلونزا الوبائية هي مثل تلك الرعاية التي تقدمها لمرضى الأنفلونزا الموسمية

علاج المصابين بالحمى

الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم عن المعتاد. وهي أكثر أعراض الأنفلونزا انتشارًا. وعلى الرغم من أن الحمى تسبب القلق لدى الناس، إلا أنها تساعد الجسم في مقاومة العدوى وهي ليست مؤذية عادة.

ترتفع درجة حرارة الشخص المصاب بالأنفلونزا إلى 101-104 فهرنهايت (38.3 - 40 مئوية) في غضون 12-24 ساعة. وقد تأتي الحمى وتزول خاصة عند استخدام الأدوية لمعالجتها. وعادة ما تستمر حمى الأنفلونزا 3-5 أيام.

متى وكيف تعالج الحمى

من المحتمل ألا يحتاج أي شخص عمره أكبر من 6 شهور ودرجة حرارته تحت 101 فهرنهايت إلى علاج للحمى، إلا إذا كان يشعر بعدم الراحة. وهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتوفير الراحة للشخص المصاب بالحمى:



- حافظ على اعتدال حرارة الغرفة بشكل مريح.
- تأكد من ارتداء الشخص لملابس خفيفة.
- شجع الشخص على شرب السوائل مثل الماء أو عصائر الفاكهة المخففة بالماء. انظر صفحة 19 لمعرفة المزيد حول كيفية التأكد من كفاية السوائل التي يشربها المصاب.
- استخدم قطعة إسفنج وماء فاتراً في حالة:
 - ارتفاع درجة الحرارة فوق 104 فهرنهايت (40 مئوية)
 - التقيؤ وعدم القدرة على تناول الدواء
 - التعرض لنوبة بسبب الحمى في الماضي
- ! لا تستخدم الماء البارد، حيث قد يسبب الرعدة ويزيد من سوء حالة الحمى.
- ! لا تستخدم الكحول لمحاولة خفض درجة حرارة أي شخص. حيث قد يتم امتصاص الكحول عبر الجلد ويسبب مشاكل صحية، خاصة عند الأطفال.
- يمكن استخدام أدوية خفض الحمى في حال شعور الشخص المصاب بعدم الراحة. استخدم الدواء المناسب لعمر الشخص واتبع تعليمات المنتج بحرص. هذه الأدوية آمنة وفعالة في حالة استخدامها بشكل سليم:
- Acetaminophen (أسيتامينوفين)، مثل Tylenol® (تايلينول) أو نوع ينتجه المتجر
- Ibuprofen (إيبوبروفين) مثل Advil® (أدفيل) و Motrin® (موترين)، أو نوع ينتجه المتجر
- الأسبرين مثل Bayer® (باير) أو نوع ينتجه المتجر، للبالغين فقط
- ! لا تعط الأسبرين على الإطلاق لأي شخص أصغر من 19 عاماً إلا إذا أوصى الطبيب بذلك.
- ! احتفظ بجميع الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

كيف يمكنك قياس درجة الحرارة

هناك طرق مختلفة لقياس درجة الحرارة حسب عمر الشخص المريض.

- حديث الولادة إلى سن 3 سنوات: قم بقياس درجة الحرارة باستخدام ميزان حرارة شرجي (فتحة الشرج).
- من 3 إلى 5 سنوات: قم بقياس درجة الحرارة من الشرج، أو الأذن أو الإبط.
- 5 أعوام وأكثر: قم بقياس درجة الحرارة عن طريق الفم للحصول على أدق النتائج. يمكن أيضاً قياس درجة الحرارة عن طريق الإبط أو الأذن.
- عندما تقيس درجة حرارة أي شخص، من المهم أن تتذكر التالي:
- نظف الترمومتر دائماً بالماء والصابون قبل وبعد كل استخدام.
- في كل مرة تقيس فيها درجة الحرارة، قم بتدوين الوقت ودرجة الحرارة ومكان أخذ القياس ونوع العلاج وكمية الدواء التي تم تناولها (إن وجدت)
- إذا كان الشخص المريض يتناول الدواء لخفض الحمى، قم بقياس درجة الحرارة قبل ميعاد الجرعة التالية.
- تتوقف مدة قراءة درجة الحرارة على نوع ميزان الحرارة المستخدم. قم بقراءة تعليمات المنتج لمعرفة التفاصيل.
- ❗ لا تترك الشخص بمفرده عند قياس درجة الحرارة.
- ❗ لا تستخدم موازين الحرارة الزئبقية. إذا كنت تمتلك ميزانا زئبقيا، اتصل بإدارة الصحة المحلية التي تتبعها لمعرفة طريقة التخلص منه بأمان.

معدلات درجة الحرارة العادية

- فتحة الشرج: 97.9 – 100.3 درجة فهرنهايت
- الأذن: 96.4 – 100.4 درجة فهرنهايت
- الفم: 95.9 – 99.5 درجة فهرنهايت
- الإبط: 94.5 – 99.1 درجة فهرنهايت

كيف يمكن قياس درجة الحرارة: من: Parenting Corner Q&A: الحمى.

تم التحميل في 10 أكتوبر 2007 من موقع American Academy of Pediatrics

(الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال): http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

بالنسبة لبعض كبار السن، ربما تختلف «درجة الحرارة الطبيعية» عنها في الآخرين. قد يأخذ المسنون أدوية مثل الأسبرين أو الإيبروفين أو الأسيتامينوفين بشكل منتظم، مما يمكن أن يساعد في خفض درجة حرارة الجسم. هناك طريقتان لتحديد الحمى في الشخص المسن:

- ارتفاع درجة حرارة الشخص درجتين فهرنهايت فوق «درجة الحرارة الطبيعية»
- وصول درجة الحرارة التي تقاس عن طريق الفم إلى 99 درجة فهرنهايت (37.22 مئوية)

درجة حرارة الشرج (من الأسفل)

1. ضع كمية صغيرة من المزلّق مثل Vaseline® (فازلين) على طرف ميزان حرارة رقمي شرجي.
2. ضع الطفل أو الطفلة على بطنه أو بطنها على حجر ك أو على سطح ثابت. وثبت الطفل عن طريق وضع يدك على ظهره أو ظهرها، فوق مؤخرة الطفل.
3. بيدك الأخرى، ضع ميزان الحرارة بمقدار حوالي نصف بوصة إلى بوصة كاملة من الميزان في فتحة الشرج. لا تدخل الميزان أكثر من ذلك. أمسك الميزان في مكانه بشكل غير محكم بإصبعين، مع وضع يديك حول مؤخرة الطفل.
4. أمسك الميزان في مكانه حتى ينتهي الوقت المحدد في إرشادات الشركة المصنعة أو حتى تسمع صوت صفير.

درجة حرارة الأذن

1. استخدم ميزانا مصنوعاً خصيصاً للاستخدام في الأذن.
2. قم برفق بسحب الجزء العلوي من الأذن للخلف وللأعلى. وسوف يجعل هذا قناة الأذن مستقيمة، كما سيسهل إدخال ميزان الحرارة بشكل صحيح.
3. قم برفق بوضع ميزان الأذن في قناة الأذن حتى يسكن بداخلها.
4. استمر في الضغط على الزر لأسفل حتى ينتهي الوقت المحدد في إرشادات الشركة المصنعة.



درجة حرارة عن طريق الفم

1. لا تسمح للشخص بتناول أي سوائل لمدة 15 دقيقة على الأقل قبل قياس الحرارة.
2. ضع ميزان الحرارة تحت لسان الشخص باتجاه الجزء الخلفي من الفم. اطلب من الشخص أن يغلق فمه (فمها) وألا يعض على الميزان.
3. ثبت الميزان داخل الفم لحين انتهاء الوقت المحدد في إرشادات الشركة المصنعة.

درجة حرارة الإبط

1. ضع طرف ميزان حرارة رقمي فموي أو شرجي في إبط الشخص.
2. ثبت ذراع الشخص بشكل محكم باتجاه الصدر لمدة دقيقة واحدة، أو حتى تسمع صوت "صغير".

متى يجب الاتصال بالطبيب

احصل على الرعاية الطبية الطارئة إذا كان هناك شخص يواجه صعوبة في التنفس أو يعاني من ألم في الصدر أو تقيء حاد أو مستمر، أو إذا كان مضطربًا أو غير واعٍ بها حوله.

الأطفال دون سن الخامسة

السن	اتصل بالطبيب إذا كانت درجة حرارة الطفل...
أقل من 3 شهور	100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى. حتى وإن كان الطفل أو الطفلة يبدو سليمًا
بين 3 شهور وعامين	102 درجة فهرنهايت (38.9 مئوية) أو أعلى، حتى وإن كان الطفل أو الطفلة يبدو سليمًا
بين عامين وخمسة أعوام	102 درجة فهرنهايت أو أعلى أو إذا استمرت الحمى لأكثر من ثلاثة أيام. أو إذا كنت قلقًا بشأن الطريقة التي يتصرف بها الطفل

الأطفال من سن 5 سنوات فيما أكثر والبالغين

اتصل بالطبيب إذا كان الشخص الذي يعاني من حمى لديه أي من الأعراض التالية:

- حمى تصل درجة حرارتها إلى 104 درجات فهرنهايت أو أعلى ولم تنخفض في خلال ساعتين من العلاج المنزلي
- أي حمى تستمر لأكثر من 3 أيام
- لا يشرب سوائل أو لا يستطيع الاحتفاظ بها في معدته
- تغيرات كبيرة في الحالة النفسية والوعي
- نوبات مرضية (رعشة لا إرادية أو ارتجاف أو تشنجات)
- الأعراض التي تتحسن لمدة 24 ساعة ثم تعود بشكل أكثر سوءاً، ويصاحبها مزيد من الحمى والسعال
- استمرار "المظهر المرضي" بعد انخفاض درجة الحمى
- حساسية غير معتادة للعين تجاه الضوء الساطع
- تصلب أو ألم في الرقبة عند ثني الرأس للأمام
- صداع شديد
- طفح جلدي غير معتاد
- تضخم شديد في الحلق
- عدم تحسن الحالة خلال 3-5 أيام
- أي أعراض أو مخاوف أخرى غير معتادة
- أي تدهور لمرض مزمن موجود بالفعل

معالجة المصابين بالسعال

السعال «الجاف» هو سعال لا ينتج عنه أي مخاط. وهو أحد الأعراض الشائعة للأنفلونزا.

اشرب قدرًا وفيرًا من السوائل

تعتبر كافة السوائل الصافية (مثل الماء أو المرق الصافي) والعصائر والشاي الخالي من الكافيين والحساء الدافئ خيارات جيدة للتخفيف من السعال. تجنب الكحوليات والكافيين وتدخين السجائر، والتي قد تزيد الأعراض سوءاً.



دواء السعال

تساعد أدوية السعال والبرد التي تُباع دون وصفة طبية على تخفيف السعال والأعراض الأخرى، ولكنها لا تعالج الفيروس المسبب للمرض. ويمكن أن تتسبب أدوية البرد والسعال في آثار جانبية خطيرة للأطفال. لا تعطي دواء السعال أو البرد للأطفال دون سن السنتين.

تؤدي هذه الأدوية أيضًا إلى آثار جانبية خطيرة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو مرض في القلب. وبالنسبة للأطفال بين سن عامين وستة أعوام والأطفال الأكبر سنًا والبالغين، يرجى الالتزام باتباع التعليمات الموجودة مع العبوة. وإذا كانت لديك أية تساؤلات، تحدث مع الطبيب.

احصل على قدر من الراحة

يجب أن يمكث الأشخاص في المنزل ولا يذهبون للعمل إذا كان يعانون من سعال شديد أو عند شعورهم بالحاجة إلى النوم عند تناول أدوية السعال. وسوف يمنحهم ذلك فرصة لأخذ قدر من الراحة. كما أن ذلك سوف يقلل من فرصة نقل المرض للآخرين.

اضبط درجة الحرارة والرطوبة بالغرفة

اجعل درجة حرارة الغرفة مناسبة. إذا كان الهواء جافًا، فإن استخدام جهاز مرطب أو جهاز تبخير نظيف قد يكون مفيدًا.

تلطيف الحلق

قد تساعد الغرغرة بماء دافئ مملح لعدة مرات كل يوم (نصف ملعقة شاي من الملح مذابة في كوب من الماء بسعة 8 أونصات) أو شرب ماء بليمون دافئ مع العسل، أو استخدام أقراص المص الخاصة بالحلق قد تساعد في تخفيف التهاب الحلق والسعال.

متى يجب الاتصال بالطبيب؟

احصل على الرعاية الطبية الطارئة إذا كان هناك شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر

البالغين والأطفال الأكبر سنًا

تتحسن أغلب حالات السعال بعد أسبوع أو اثنين. ولكن، يجب الاتصال بالطبيب على الفور إذا كان لدى الشخص المريض أي من الأعراض التالية:

- ألم في الصدر، خاصة عند السعال أو عند التنفس بعمق
- مشاكل في التنفس أو ضيق في التنفس أو صعوبة في الحصول على كمية كافية من الهواء عند النوم
- إخراج مخاط أخضر بلون الصدأ أو مخاط دموي مع السعال
- استمرار السعال لمدة تزيد عن 7-10 أيام

الأطفال الرضع

اتصل بالطبيب إذا كان الطفل الرضيع يعاني مما يلي:

- استمرار السعال لأكثر من أسبوع
- لديه مشاكل في التنفس
- يفقد شهيته ويرفض الطعام
- يتقيأ بشكل مستمر مع نوبات سعال
- يبدو عليه التهيج
- يبدو خاملاً بشكل غير طبيعي أو يصعب إيقاظه من النوم

الحصول على قدر كاف من المشروبات

عندما يفقد الأشخاص كمية من الماء تفوق الكمية التي يشربونها، يصابون بالجفاف. ويمكن أن يصاب الأطفال والرضع بالجفاف بشكل أسهل من البالغين بسبب صغر حجمهم. وكذلك فإن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض لديهم نسبة عالية من الخطورة.

علامات الجفاف الخفيف أو المتوسط

- زيادة الشعور بالعطش
- جفاف في الفم
- قلة التبول أو البول الداكن
- الدوخة الخفيفة أو الدوار الخفيف
- الصداع



علامات إضافية للجفاف في الرضع والأطفال

- انخفاض النشاط
- قلة الدموع أثناء البكاء
- وجود بقعة ناعمة غائرة قليلاً على رأس الرضيع
- انخفاض تبلل الحفاضات عنها في الظروف العادية للطفل، أو انخفاض وزن الحفاضات عن الوزن الطبيعي لحفاضة الطفل أو الطفلة.

يعتبر الجفاف الحاد (عدم وجود سوائل كافية في الجسم) أحد الحالات الطبية الطارئة. وقد يحتاج الشخص الذي يعاني من جفاف حاد إلى إدخال سوائل له عن طريق الوريد (من خلال إبرة في الذراع) في عيادة أو مستشفى. وأثناء انتظارك للمساعدة الطبية، استمر في تقديم كميات قليلة من السوائل للشخص المريض.

كيفية الوقاية من الجفاف وعلاجه

يجب أن يتناول المريض كمية وفيرة من الماء وعصائر الفواكه والخضروات والمرق والحساء ومشروبات أخرى مثل Gatorade® (غاتوريد) أو أحد المشروبات التي تنتجها المحال (للبالغين) و Pedialyte® (بيديالايت) أو أحد المشروبات التي تنتجها المحلات (للأطفال). تجنب الكافيين والكحوليات.

قم بتشجيع المريض على شرب كميات قليلة من السوائل بشكل مستمر. وعليك متابعة الشخص المريض، لأن الجفاف قد يحدث بشكل سريع، خاصة في الأطفال الصغار. ولا تتسبب الأنفلونزا في الإسهال عادة بالنسبة للكبار، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يحدث ذلك بالنسبة للأطفال. ويحتاج الأشخاص الذين يعانون من إسهال إلى سائل تحتوي على كمية مناسبة من الملح والسكر. وبالنسبة للأطفال الرضع يجب عليهم الاستمرار في الرضاعة. وبالنسبة للأطفال الذين لا يرضعون، فإن كلاً من Pedialyte® (بيديالايت) و Ceralyte® (سيرالايت) و Oralyte® (أورالايت) يحتوي على الكمية المناسبة من الملح والسكر. وتعتبر هذه هي أفضل السوائل التي تُعطى للأطفال الذين يعانون من إسهال.



متى يجب الاتصال بالطبيب +

احصل على الرعاية الطبية الطارئة إذا كان الشخص المريض يعاني من أحد الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس
- الاضطراب الشديد أو الرغبة المفرطة في النوم (في الرضع والأطفال)
- التهيج الشديد أو انخفاض اليقظة أو تغيرات الكلام أو الارتباك أو فقدان الوعي (في البالغين والأطفال)
- ضعف العضلات وارتفاع معدل نبض القلب
- اتصل بالطبيب على الفور إذا كان الشخص المريض يعاني مما يلي:
- عطش شديد
- جفاف شديد في الفم أو داخل الأنف، أو إذا كان الجلد لا يعود لوضعه الطبيعي إذا تم قرصه بلطف
- نقص التبول أو انعدامه
- فقدان الوزن
- ارتفاع معدل نبض القلب
- انخفاض مستوى النشاط بشدة
- وجود بقعة ناعمة غائرة للغاية على رأس الطفل
- راقب الشخص المريض بعناية لملاحظة العلامات التي تدل على زيادة سوء حالة الجفاف. اتصل بالطبيب إذا كانت هناك أعراض غير طبيعية تثير قلقك.

إشعار مرضى الأنفلونزا بالراحة

من الطبيعي للأشخاص الذين يعانون من الأنفلونزا أن تكون لديهم آلام في الجسم وصداع والتهاب في الحلق وزكام في الأنف وأن يشعروا بالضعف والتعب.

آلام الجسم والآلام الأخرى

ساعد عضو الأسرة المريض على تغيير الأوضاع في السرير عندما يكون متيقظاً. وبالنسبة للأشخاص الذين يستطيعون مغادرة السرير، يمكنهم أن يمشوا لمسافة قصيرة داخل غرفتهم مرة أو مرتين كل يوم.

من الممكن أن تساعد أدوية الأسيتامينوفين (مثل Tylenol® (تايلينول) أو نوع ينتجه المتجر) والإيبوبروفين (مثل Advil® (أدفيل) أو Motrin® (موترين) أو نوع ينتجه المتجر) للتخفيف من الصداع أو آلام الجسد المصاحبة للأنفلونزا. ويمكن أن يتناول البالغون الأسبرين (مثل Bayer® (باير) أو نوع ينتجه المتجر). استخدم الدواء المناسب لسن الشخص المريض والتزم بإتباع التعليمات الموجودة على العبوة بعناية.

قم بتوفير الجو الهادئ والريح للشخص المريض لكي يستريح ويسترخى . من الممكن أن يشعر المريض بقشعريرة في بعض الأوقات أو بالدفع الشديد في أوقات أخرى ولذا ينصح بتوفير بطانية خفيفة بالقرب من المريض كي يكون من السهل كشفها أو التغطية بها وقت الحاجة. وينصح أن يرتدى الأطفال بيجامات فضفاضة ومريحة لكي يمكن ارتداء ملابس فوقها عند ازدياد أو نقص الدفع.

الاحتقان الأنفي (انسداد الأنف)

قد يكون انسداد الأنف من أعراض الأنفلونزا أحياناً. ومن الممكن أن يخرج مخاط مائي من الأنف (رشح الأنف)، رغم أن انسداد الأنف ورشح الأنف أكثر ارتباطاً بنزلات البرد وأنواع الحساسية أكثر من الأنفلونزا.

طرق علاج الاحتقان الأنفي

- اشرب كمية كبيرة من الماء أو العصير أو الشاي أو الحساء ؟ لمزيد من المعلومات حول شرب كميات كافية من السوائل، انظر صفحة 19.
 - استخدم مرطباً أو بخاراً بارداً و نظيفاً من حمام ساخن لكي تحتفظ برطوبة الأنف والحلق.
 - استخدم شرائط التنفس التي تباع بالصيديات لكي تساعد الشخص المريض في التنفس عبر الأنف دون مشاكل. اتبع تعليمات العبوة بدقة. لا يوصى باستخدام شرائط التنفس مع الأطفال دون 5 سنوات.
 - استخدم بخاخة ماء مالح أو مضمضة ماء مالح للأطفال الأكبر سناً والبالغين.
 - اجعل الشخص منتصباً أو اجعل رأسه / رأسها مرفوعاً. من الممكن رفع أسرة الأطفال وأسرة الصغار قليلاً عن طريق وضع كتب تحت الأرجل الأمامية للسريير.
 - تأكد من عدم تدخين أحد في المنزل عند إصابة شخص ما بالمرض.
- عند حدوث مشكلة مع الطفل الرضيع الذي يعاني من انسداد الأنف في الرضاعة من زجاجة الرضاعة، يمكنك محاولة تنظيف أنفه بحقنة كرة مطاطية قبل كل رضاعة. ربما ينصح الطبيب باستخدام قطرات مملحة للأنف عند وجود مخاط كثيف.

استخدام حقنة كروية

- اعصر الجزء الكروي من الحقنة أولاً.
- أدخل الطرف المطاطي برفق داخل فتحة الأنف.
- حرر الجزء الكروي ببطء.
- نظف بعد كل استخدام.



أدوية علاج انسداد الأنف

- من الممكن أن تساعد مزيلات الاحتقان مثل Sudafed® (سودافود) أو Contac® (كونتاك) في التخفيف من احتقان الأنف بالنسبة للبالغين.
 - من الممكن أن تقلل مضادات الهيستامين مثل Benadryl® (بينادريل) أو Claritin® (كلاريتين) من كمية المخاط بالنسبة للبالغين. لا تستخدم مضادات الهيستامين للأطفال ما لم يوصي الطبيب بذلك.
- تحتوي أدوية الحساسية ونزلات البرد على مكونات عديدة وربما لا تساعد كثيراً في العلاج، بل من الممكن أن تكون خطيرة على الأطفال الصغار. اتبع تعليمات العبوة بدقة دائماً. يرجى استشارة الطبيب عند وجود أية استفسارات.

متى تستدعي الطبيب +

الأطفال

استدع الطبيب إذا كان الأطفال يعانون من أي من هذه الأعراض:

- صعوبة الرضاعة أو تناول زجاجة الرضاعة أو الشرب
- مشكلة في التنفس. قد يصبح التنفس أسرع من ذي قبل. وقد يبدو أن الطفل يبذل جهداً كبيراً لكي يتمكن من التنفس. وقد يجلس الأطفال في سن المشي أو الأطفال الصغار القرفصاء وينحنوا قليلاً للأمام لكي يتمكنوا من التنفس بسهولة.
- تغيير السلوك مثل التملل والقلق والاهتياج الشديد. كلما زادت صعوبة التنفس، يبدأ الطفل في النوم أكثر بعد فترات من الشعور بالاهتياج.
- تغير لون الجلد.

المراهقين والبالغين

استدع الطبيب إذا عانى الشخص المريض من أي من هذه الأعراض:

- حدوث احمرار مؤلم وانتفاخ حول العين أو الأنف.
- مشاكل في الرؤية
- حدوث ألم في الجيوب الأنفية أو صداع شديد.
- استمرار الأعراض لمدة تطول عن 7-10 أيام
- أي مشاكل في التنفس
- احتياج مفرط
- عندما يصبح المخاط كثيفاً أو يتغير لونه
- أنشطة محدودة لفترة أطول من أسبوعين
- الضعف أو الإعياء المفاجئ أو الشديد
- فقدان الوزن المفاجئ عن غير قصد
- الارتباك أو نقص الانتباه

التغذية والأنفلونزا

من المهم تناول وجبات صحية على الدوام وخصوصاً أثناء فترة الإصابة بالأنفلونزا. فإذا كانت صحتك جيدة، سوف يمكنك ذلك من مقاومة المرض بطريقة أفضل.

تناول أطعمة من هذه المجموعات يومياً يساعدك في الاحتفاظ بصحتك:

- الحبوب (مثل الخبز والأرز ودقيق الشوفان)
- الخضروات مثل (الخس والسبانخ والجزر والذرة والفاصوليا والخضراوات المطبوخة)
- الفواكه مثل (التفاح والبرتقال والتوت والعنب والبطيخ والموز)
- منتجات الألبان (مثل اللبن قليل الدسم أو خالي الدسم والجبن والزبادي)
- اللحوم والبقول (مثل اللحم البقري الخالص والدجاج والديك الرومي ولحم الخنزير والبيض والأسماك والبقوليات)

لمزيد من المعلومات حول الطعام الصحي يرجى زيارة موقعنا على شبكة الإنترنت www.mypyramid.gov. وعندما يحتاج أي من أفراد الأسرة إلى رعاية صحية خاصة أو متطلبات غذائية خاصة، يرجى سؤال الطبيب عن أفضل الأطعمة.



السوائل المقترحة أثناء الإصابة بالأنفلونزا

- الماء
 - الحساء الدافئ (مملح قليلاً)
 - شوربة الدجاج
 - عصائر الفواكه الطبيعية (الخالية من السكر) مثل عصير التفاح وعصير البرتقال
 - عصائر الخضروات
 - الشاي الخالي من الكافيين
 - الماء الساخن مخلوطاً بالليمون والعسل
 - الحلوى المجمدة أو Jello® (جيلو) للأطفال الذين يرفضون تناول السوائل.
- كن متأكداً من تناول المزيد من السوائل ما لم ينصح الطبيب بغير ذلك.

الأطعمة المقترحة أثناء فترة الإصابة بالأنفلونزا

إذا شعر شخص ما بالإعياء فمن الأسهل أن تقدم له الأطعمة سهلة الهضم. وعلى الشخص المريض تناول الطعام بكثرة وبكميات صغيرة. ويفضل تناول الأطعمة مثل دقيق الشوفان والخبز المحمص وصلصة التفاح أو الأرز.

جهاز نفسك ومنزلك

الإعدادات للأنفلونزا الوبائية

يمكنك أن تستعد لاحتمال تفشي الأنفلونزا الوبائية الآن. ولأن الكثير من الناس قد يصابوا في نفس الوقت أثناء حدوث وباء، فقد تغلق بعض المتاجر أو تنقص بعض المؤن. احتفظ بمؤن إضافية في متناولك تحسباً لحدوث وباء. وهذا الاستعداد مفيد في حالات الطوارئ الأخرى مثل الأعاصير والعواصف وسوف تساعد في تجهيز منزلك لمواجهة الأنفلونزا الموسمية.

قائمة الاحتياجات

احتفظ بالمؤن التالية في منزلك لأنها مفيدة للعناية بشخص مصاب بالأنفلونزا. ويمكنك الحصول على الكثير من هذه المؤن في المحلات ومتاجر لوازم البيت أو الصيدليات.

- ❑ صابون لغسل الأيدي
- ❑ مطهر أيدي كحولي مثل Purell® (بوريل) أو أي نوع ينتجه المتجر لغسيل الأيدي.
- ❑ الأدوية
 - أسيتامينوفين (مثل Tylenol® (تايلينول) أو نوع ينتجه المتجر) أو إيبوبروفين (مثل Advil® (أدفيل) أو Motrin® (مورتين) أو نوع ينتجه المتجر)
 - أسبرين (مثل Bayer® (باير) أو نوع ينتجه المتجر) للأشخاص من سن 19 وأكثر
 - أدوية السعال ونزلات البرد (للأطفال من سن 6 سنوات فأكثر وبالغين)
 - أقراص للحلق
 - ملعقة قياس دواء أو قطارة دواء لكي تسهل عملية إعطاء الجرعة الصحيحة من الأدوية التي تكون على شكل سوائل، خصوصاً للأطفال. ویراعی عدم استخدام الملاعق العادية لأنها لا يمكن أن تقيس كمية الدواء المطلوبة بدقة.
- ❗ یراعی فحص تاریخ انتهاء الصلاحية بانتظام على الأدوية في منزلك. تخلص من أي أدوية انتهت مدة صلاحيتها.



- ❑ موازين حرارة لقياس درجة حرارة الجسم.
- ربما تحتاج إلى أنواع مختلفة من موازين الحرارة حسب اختلاف الأعمار في بيتك.
- ❑ السوائل مثل الماء و عصائر الفاكهة والخضروات والمرق والحساء والمشروبات الأخرى مثل Gatorade® (جاتوريد) أو نوع ينتجه المتجر (للبالغين) أو Pedialyte® (بيديالايت) أو نوع ينتجه المتجر (للأطفال)
- ❑ الأطعمة سهلة الهضم مثل (دقيق الشوفان وصلصة التفاح والأرز)
- ❑ مطهرات منزلية لتنظيف الأسطح.
- ❑ مناديل ورقية لتنظيف وغسيل الأيدي.
- ❑ أكياس قمامة لتبطين سلال المهملات.
- ❑ دفتر ملاحظات وأقلام حبر ورساوص.
- ❑ المزيد من المؤن من الأطعمة والأدوية أو الأدوات التي تحتاجها أنت أو أفراد أسرتك بسبب أي من الأمراض المزمنة.

الرعاية بمقدم الرعاية

ربما تشعر بالقلق أو الخوف عندما تعتني بشخص مريض من الأسرة. قد تتعطل أعمالك اليومية المعتادة. وقد تطرأ تغيرات على نومك وشهيتك، وربما تصبح أكثر نسياناً، وتشعر برغبة أقل في ممارسة الأنشطة المعتادة وتشعر بأنك أصبحت سريع الغضب وغير صبور.

لكي تحافظ على قواك وقدرتك على رعاية الآخرين من المهم أن:

- تناول أطعمه صحية متوازنة تضم الكثير من السوائل.
- تتجنب تعاطي الكحوليات أو الأدوية التي قد تقلل انتباهك.
- تتنفس ببطء وبعمرق في حالة شعورك بالقلق الزائد
- تناول قسطا من الراحة إن أمكن.
- تركز في الأمور الحالية، والمهام البسيطة التي يسهل القيام بها.
- تتبع الخطوات لمنع لحدوث الإعياء الموصوف في هذا الكتيب، بما في ذلك غسل الأيدي جيذا ومواراة السعال.
- احصل على قسط من الراحة. وإن أمكن استعمل بديلاً لك في الرعاية حتى تحصل على بعض الوقت للراحة دون مقاطعة. وضع خطة لمقدمي الرعاية البدلاء مسبقاً.
- حاول أن تخصص وقتاً لبعض التمرينات الخفيفة مثل المشي.
- شجع السلوكيات الصحية لدى الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معك في منزلك.
- تحلى بالصبر، حيث من الممكن أن يستغرق المريض وقتاً لكي يتحسن.
- احتفظ بملحوظات عن أعراض الشخص المريض لكي تكون مستعداً إذا احتجت للتحدث مع طبيب.
- اطلب المساعدة عندما تحتاجها.
- ضع توقعات معقولة لنفسك، لأنه لا يمكنك إنجاز كل شيء في مرة واحدة.



خطط مسبقاً لكي تقلل التوتر

يعد التخطيط للمساعدة الإضافية من إحدى الطرق التي يمكن أن تقلل بها التوتر. رتب لفرد أو أكثر للمساعدة في الاعتناء بفرد من الأسرة إذا أصابك التعب أو إذا أصابك المرض أنت نفسك. وإذا كان المريض لديه احتياجات صحية خاصة، أخبر من يحل محلك ما هذه الاحتياجات وكيفية الوفاء بها. قد يساعدك صديق أو أحد أفراد الأسرة أو جار تشاركه مشاعرك أو تطلب منه النصيحة في التعامل مع الضغط. لا تنتظر إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض، ولكن خطط للمستقبل.

بالرغم من مجهوداتهم الرائعة إلا أن بعض مقدمي العناية للمريض لديهم ردود فعل قوية ضد الضغط. منها:

- خفقان أو تسارع ضربات القلب
- ضيق في التنفس أو ضيق في الصدر
- شعور بالدوار أو الإغماء
- قشعريرة أو سخونة مفاجئة
- الخوف من فقدان السيطرة أو «الجنون»
- الارتجاف أو الاهتزاز أو العرق
- الشعور بالصدمة أو الاختناق
- الغثيان أو ألم في المعدة
- فقدان الحس أو الشعور بالوخز
- الشعور بأن الأمور ليست طبيعية
- مشاكل في النوم

يتشابه بعض هذه المشاعر مع أعراض الأنفلونزا. لذا ضع في اعتبارك الاختلافات بين تلك المشاعر وأعراض الأنفلونزا (السخونة الشديدة والسعال وآلام العضلات والتعب). من المهم متابعة الطبيب بشكل دائم عند حدوث أي أعراض غير معتادة.

عند حدوث الوباء

من الممكن أن يصيب تفشي الأنفلونزا الناس بالتوتر. وبالنسبة لمعظم الناس فإن مشاعر التوتر تنتهي بمجرد انتهاء الفترة المقلقة. وأحيانا يظل الناس قلقين لفترة طويلة حتى بعد انتهاء فترة القلق. وتلك كلها استجابات معتادة.

إذا كانت لديك مشاعر تجعل من الصعب عليك القيام بذلك بطريقة طبيعية، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بخط المساعدة على الرقم 617-536-5872 TTY/866-237-8274.

+ هل يجب عليّ الاتصال بالطبيب؟

إذا كانت لديك حالة طارئة، يجب عليك الاتصال مباشرة على رقم 911.

ارجع إلى الأقسام الخاصة بالحمى والسعال والحصول على كمية مناسبة من السوائل وتوفير الراحة لمصابي الأنفلونزا عندما يجب عليك أن تجري اتصالا بالطبيب عن تلك الأمور.

ربما تحتاج للاتصال بالطبيب لأسباب موجودة في هذا الكتيب أو لأسباب أخرى تمك. ويتوجب عليك الاتصال قبل التوجه إلى عيادة الطبيب. ويرجى ملء الاستمارة في الصفحة التالية ووضع قائمة بالأسئلة التي تريد أن تستفسر عنها، قبل الاتصال بالطبيب إلا في حالة الطوارئ. وسوف يساعد الحصول على تلك المعلومات الطبيب في تزويدك بالنصيحة السليمة.

الرعاية في المستشفى خلال الوباء

ربما تصبح المستشفيات مزدحمة للغاية أثناء تفشي الوباء مما يتطلب احتياجهم لتوفير الأماكن الشاغرة للمرضى الأكثر إعياء. وقد يتم إعداد عيادات خاصة بالأماكن العامة مثل مباني المدارس لتوفير الرعاية لمرضى الأنفلونزا والأمراض الأخرى. وسيتم تشجيع الناس على رعاية أنفسهم وأقاربهم وجيرانهم داخل البيوت كلما أمكن ذلك. ومن طرق الوقاية من الأنفلونزا أثناء فترة تفشي الوباء، تجنب الأماكن المزدحمة مثل غرف الطوارئ وغرف الانتظار.

ملخص المعلومات التي تمد الطبيب بها

1. السبب الرئيسي للاتصال

2. العمر 3. درجة الحرارة

4. الأعراض الرئيسية

5. منذ متى يشعر الشخص بالإعياء؟

6. هل توجد مشاكل في التنفس؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ التنفس السريع ☐ ضيق التنفس

7. هل يوجد تقيؤ؟ ☐ نعم ☐ لا إذا وجد، منذ متى؟

8. هل يشرب السوائل؟ ☐ نعم ☐ لا إذا كانت الإجابة بلا، فمنذ متى؟

9. هل تناول الطعام طبيعي؟ ☐ نعم ☐ لا

10. هل النوم طبيعي؟ ☐ نعم ☐ لا

11. ماذا فعلت لمعالجة الإعياء؟

12. هل سافر المريض الأسبوع الماضي أو خلال عشرة أيام؟ ☐ نعم ☐ لا

إلى أين؟ متى؟ مع من؟

13. قائمة بالأمراض المزمنة أو الظروف الطبية:

14. هل هي حامل؟

15. قائمة الأدوية التي يتناولها المريض للأمراض الأخرى أو الحالات الأخرى:

16. هل يوجد مريض آخر داخل الأسرة؟ ☐ نعم ☐ لا

من؟ منذ متى؟

ما أعراض مرضه؟

المعلومات الخاصة بالعناية بالأنفلونزا

يرجى ترك معلومات الاتصال الهامة هنا لكي يكون من السهل الوصول إليك أو أي من أفراد أسرتك في حالة المرض. وتأكد من تحديث معلومات الاتصال هذه. ويمكنك استعمال المزيد من الورق عند الحاجة.

a. رقم هاتف الطبيب:

b. رقم هاتف الصيدلية:

c. رقم هاتف خدمة الطوارئ الطبية:

d. رقم هاتف إدارة الصحة المحلية:

e. رقم (أرقام) هاتف مقدم الرعاية البديل لك:

f. الأدوية التي تتعاطها أنت أو أي من أفراد الأسرة بانتظام:

الاسم	الدواء	الجرعة

g. أنواع الحساسية التي تعاني أنت أو أفراد أسرتك منها:

الاسم	أنواع الحساسية

h. الأنظمة الغذائية الخاصة التي تتبعها أنت أو أفراد أسرتك:

الاسم	النظام الغذائي الخاص

مصادر الاعتناء بالأنفلونزا

866-627-7968 flu.masspro.org (لا تكتب "www")	عيادات التطعيم ضد الأنفلونزا في ماساتشوستس
888-658-2850 617-983-6800	إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس (MDPH)
www.mass.gov/dph/flu	موقع MDPH للأنفلونزا
www.cdc.gov/flu	US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website (موقع الأنفلونزا التابع للمراكز الأمريكية للتحكم في الأمراض والوقاية منها)
www.pandemicflu.gov	US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website (موقع الأنفلونزا الوبائية التابع لإدارة الخدمات الإنسانية والصحية الأمريكية)
www.mypyramid.gov	USDA Food Pyramid