



## كيف تحمي نفسك والآخرين

استخدام منديل ورقي عند السعال أو العطس.



داوم على غسل يديك بالصابون.



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا لا تقدر المنزل إلى العمل أو المدرسة أو أي مكان مرصوح.



تخلص من اللدخيل بعد استعماله في القمامة فوراً.



سارع بزيارة الطبيب عند ظهور الأعراض التالية :  
سعال أو ضعف في التنفس...  
حمى أو حرق في الحلق...  
في حال أو مصاب...  
بغير رجوع.



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا حافظ على مسافة لا تقل عن متر عند تعاملك مع الآخرين.



الابتعاد بالمسافة عند السلام.



ابتعد عن العينين أو الأنف أو الفم حين غسل اليدين.



عميد الكلية

أ.د. زيدان زيد إبراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. محروس عثمان أحمد

هل يكتسب الجسم مناعة ضد العدوى بالفيروس في حالة ما إذا أصيب به وتم شفاؤه بحيث لا يصاب به مرة أخرى؟

\*\* بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالعدوى وتم تشخيصهم وإعطائهم دواء تاميفلو فإن جهازهم المناعي ينتج أثناء هذه الفترة أجساماً مضادةً ضد الجزء المعدي من هذا النوع من فيروس الإنفلونزا فتتوالد لديهم مناعة ضد الإصابة به مرة أخرى خلال العام، طالما أنه لم يحدث به تحور أو تغير في تكوينه الجيني يجعل مثل هذه الأجسام المضادة غير ذات قيمة، وهي الفكرة نفسها التي من أجلها يصنع لقاح الإنفلونزا الموسمية البشرية كل عام حسب التكوين الجيني للسلسلة المنتشرة في العام نفسه.

إتباع الإرشادات الطبية وإعطاء المريض العلاج حسب التعليمات.

١- الحرص على إبقاء المريض في المنزل (مدة ٧ أيام من بداية الأعراض أو بعد انتهاء جميع الأعراض بيوم واحد و في الأطفال تطول هذه المدة إلى ١٠ أيام ) وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة وتجنب مخالطة الآخرين للحفاظ عليهم من العدوى.

٢- تخصيص غرفة خاصة للمريض مع تخصيص أدوات مستقلة مع إغلاق باب غرفة المريض.

٣- الحرص على تهوية غرفة المريض بفتح النوافذ قدر الامكان| و تهوية البيت بشكل جيد و خصوصا الأماكن المشتركة مثل غرفة الجلوس ،المطبخ ،الحمام .

٤- المحافظة على مسافة لا تقل عن متر واحد عند التعامل مع المريض.

٥- على المريض استخدام منديل ورقي عند العطس أو السعال لتقليل انتشار الفيروس، والتخلص منه بعد ذلك بشكل سليم في سلة المهملات محكمة الإغلاق.

٦- الحرص على نظافة الأيدي وغسلها بالماء والصابون باستمرار.

٧- عدم ملامسة العينين والأنف والفم دون غسل اليدين لمنع العدوى.

٨- الحرص على تنظيف الأدوات والأسطح أو التي يجري لمسها كثيرا مثل مقابض الأبواب والهواتف وغيرها لاحتمال تلوثها بالرذاذ الصابون أو توضع في الجلاية.

٩- عدم الاختلاط بالحوامل مطلقا.

## ماذا تعرف عن إنفلونزا الخنازير؟

### \* كم عدد فيروسات إنفلونزا الخنازير؟

مثل باقي الفيروسات المسببة للإنفلونزا فيروسات إنفلونزا الخنازير تتحول (تتحور) باستمرار، ويمكن أن يصاب الخنزير بفيروس إنفلونزا الطيور وفيروس إنفلونزا الإنسان، وكذا فيروس إنفلونزا الخنازير، وعندما يصاب الخنزير بمختلف الفيروسات من الأنواع الأخرى يحدث التزاوج أو الاندماج وينتج عنه أنواع جديدة ناتجة من خلط هذه الفيروسات الثلاثة، وقد ظهرت مختلف الفيروسات في الخنازير عبر السنين، وفي هذا الوقت يوجد أربعة أنواع أساسية من فيروسات الإنفلونزا تحت النوع (A1) تم عزلها من الخنازير بالرغم من أن الفيروس السائد للإنفلونزا التي عزلت حديثاً من الخنازير هي من النوع H1N1 .



### ما أعراض المرض في الإنسان؟

\* أعراض المرض شبيهة بأعراض الإنفلونزا العادية وتشمل "ارتفاع في درجة الحرارة- الكحة- التهاب الزور- ضعف وآلام عامة الجسم- صداع- رعشة- إرهاق"، وقد يحدث القيء والإسهال في بعض الحالات، وقد سجلت إصابات شديدة مثل الالتهاب والفشل الرئوي ويمكن أن تسبب إنفلونزا الخنازير مضاعفات وحالات طبية مزمنة مثل الإنفلونزا الموسمية.

\* ما مدى خطورة الإصابة بمرض إنفلونزا الخنازير؟



\* مثلها كمثال الإنفلونزا الموسمية فإن الإصابة بها تتفاوت في الخطورة من الخفيفة إلى الشديدة.

### كيفية الإصابة بمرض إنفلونزا الخنازير

تحدث الإصابة بطريقتين:

١- من خلال مخالطة الخنازير المصابة أو محيط ملوث بفيروسات إنفلونزا الخنازير.



٢- من خلال الاختلاط بإنسان مصاب بإنفلونزا الخنازير؛ حيث تنتقل الإصابة من إنسان إلى إنسان بنفس الطريقة التي تحدث بها الإنفلونزا الموسمية عن طريق الكحة والعطس من إنسان مصاب بإنفلونزا الخنازير.

### كم يظل المصاب مصدراً للعدوى للآخرين؟

\*\* يعتبر المصابون بإنفلونزا الخنازير مصدراً للعدوى طالما ظهرت عليهم الأعراض ولمدة ٧ أيام من ظهور المرض.  
أما الأطفال وخاصة الصغار المصابين فيظلون مصدراً للعدوى مدة أطول.

\* ما الذي يجب عمله عند الإصابة؟

\*\* إذا كنت تعيش في منطقة سُجّلت بها حالات وأصبحت بأعراض مشابهة للإنفلونزا، والتي تشمل: الحمى، آلام الجسم، رشح من الأنف، التهاب الحلق، أو إسهال؛ فعليك بتبليغ السلطات المختصة بوزارة الصحة للتشخيص والعلاج والبقاء في المنزل وتحاشي مخالطة الآخرين.

هل يمكن أن نأخذ عقار "تاميفلو" كنوع من الوقاية من أجل تجنب العدوى؟ أو على الأقل نقوم بتخزينه في المنزل تحسباً لأي ظروف؟

\*\* إن التاميفلو عقار يؤخذ في أول ٢٤-٤٨ ساعة من ظهور العدوى بالنسبة للحالات المؤكدة والمشكوك فيها من المصابين للمريض على أساس أنها وقاية دوائية كيميائية وليست وقاية مناعية فهو دواء وليس "فاكسين" أو لقاحاً وقائياً، وفي حالة عدم وجود الفيروس فلن يجدي أخذ "التاميفلو"، ولن

يقي بعد ذلك في حالة الإصابة بالعدوى بل إن الفيروس في هذه الحالة سوف يكون نوعاً من المقاومة بحيث يؤثر فيه هذا الدواء فيما بعد، مثلما حدث مع الكثير من المضادات الحيوية، ولو حدثت هذه المقاومة من

الفيروس ضد "التاميفلو" فسوف نواجه مشكلة كبيرة سواء في علاج إنفلونزا الطيور أو إنفلونزا الخنازير.

