

النشرة البيئية ديسمبر ٢٠١٦

الإنفلونزا الموسمية

أعراض مرض الإنفلونزا

- ١- الارتفاع الملحوظ في حرارة جسم المصاب .
- ٢- شعور المصاب بالإنفلونزا بصداع بشكل متقطع قد يستمر الى أيام.
- ٣- الآم في عضلاته . الشعور بألم واحتقان في الحلق.
- ٤- الزكام.
- ٥- الشعور بالتعب العام في الجسم.
- ٦- الكحة واحتقان الأنف.



علاج مرض الإنفلونزا

- ١- الاستراحة وعدم القيام بأي عمل شاق .
- ٢- تناول السوائل الطبيعية الدافئة التي تحتوي على فيتامين سي.
- ٣- استخدام علاج الباراسيتامول من أجل تخفيف حدة الصداع وآلام العضلات وتخفيف إرتفاع الحرارة .
- ٤- مراجعة الطبيب عند تطور الحالة أو حدوث مضاعفات قد تكون خطيرة على صحة الانسان مثل إرتفاع الحرارة عن أكثر من ثلاثة أيام ، عند الشعور بصعوبة التنفس.

كيف تنتقل العدوى

- ١- عن طريق استنشاق الهواء الموجود به الفيروس الناتج عن العطاس أو السعال من قبل الشخص المصاب
- ٢- من خلال إستخدام الاغراض الخاصة بالمصاب بالإنفلونزا مثل المنشفة أو الشرب من كأس شرب منه المصاب دون غسله بعد ذلك وغيره.



كيف تحمي نفسك و الآخرين

الإنفلونزا الموسمية H1N1



اطرح المنديل السورقي بعد استعماله في سلة المهملات فوراً



استخدم منديلاً ورقياً أو منديلاً نظيفاً من الفماش عند السعال أو العطاس أو يمكنك تغطية الفم والأف بمرق ذراعك



احذر أعراض الإنفلونزا وأهمها : ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة مئوية سيلان الأنف والسعال الصداع والام العضلات والمفاصل



داوم على غسل يديك بالصابون



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا راجع أقرب مؤسسة صحية للعلاج



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا حافظ على مسافة لا تقل عن 1متر - عند تعاملك مع الآخرين



احذر لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين



احذر العنق أو التقبيل أو المصافحة عند خيبة الآخرين

انجي نشات الصواف

إعداد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحت اشراف

أ.د / عبد الحميد ابو سحلى

افضل العلاجات لنزلات البرد



مع دخول فصل الشتاء تزداد الأمراض المصاحبة للبرودة، ومنها الإنفلونزا والزكام والكحة... وغيرها، بينما تقول الدراسات بأن الوقاية من أمراض الشتاء الابتعاد عن الأماكن الباردة والمزدحمة للوقاية من العدوى، كما أن هناك علاجات لنزلات البرد أخرى.



حساء الدجاج

يساعد حساء الدجاج على تخفيف أعراض البرد ويهدأ من احتقان الأنف، بالإضافة إنها تقي من الإصابة بالجفاف



الثوم

يحتوي الثوم على خصائص مقاومة للجراثيم، وتناول فيتامينات الثوم بصفة يومية يقي من الإصابة بنزلات البرد



الشاي الساخن



يساعد حساء تهدئة أعراض البرد وتخفيف احتقان الأنف وترطيب الحلق، بالإضافة لاحتواء الشاي الأخضر والأسود على مضادات الأكسدة والتي تساعد على مقاومة البرد



الليمون بالعسل

يحتوي الليمون على فيتامين C المقاوم للبرد ويساعد الليمون بالعسل على ترطيب الحلق وتهدئة التهابات الجهاز التنفسي



فيتامين C

فيتامين C يساعد على تقليل أعراض البرد والتعجيل بالشفاء

