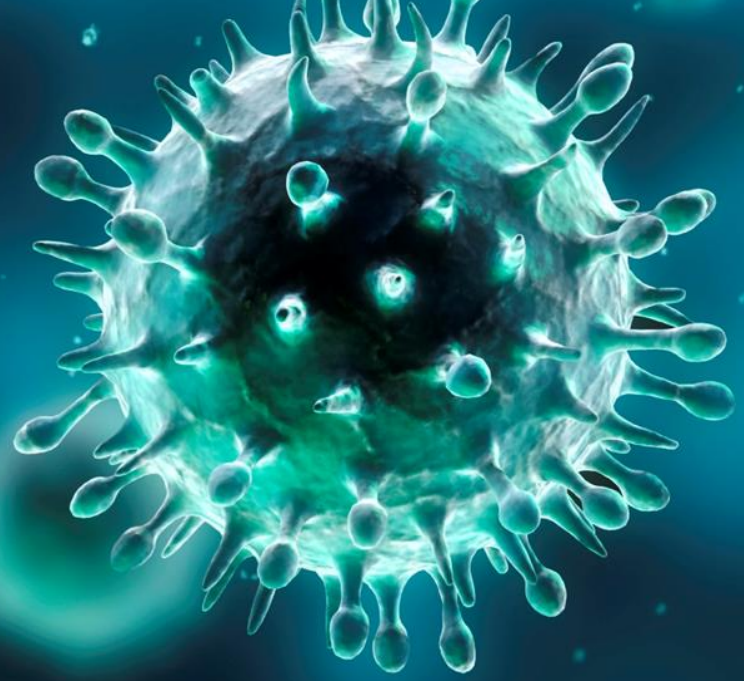
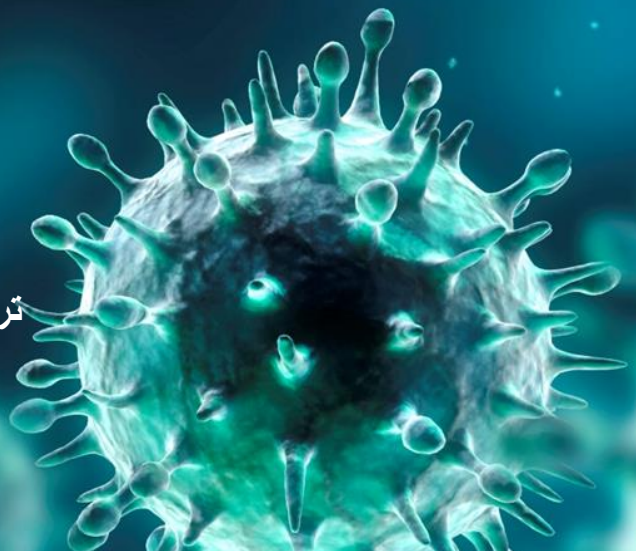


الأنفلونزا وكيفية الوقاية منها

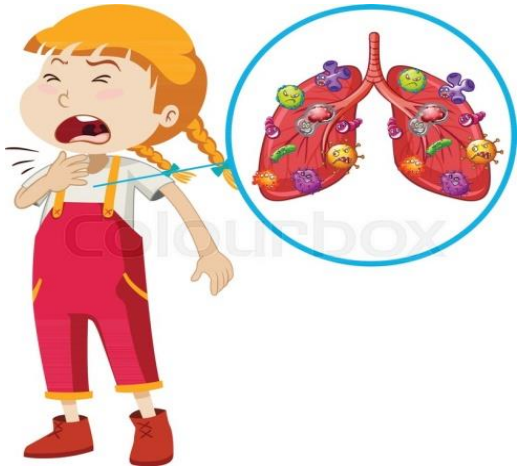
The presentation was compiled
by Ms . Israa Assaf
MS student - BAU

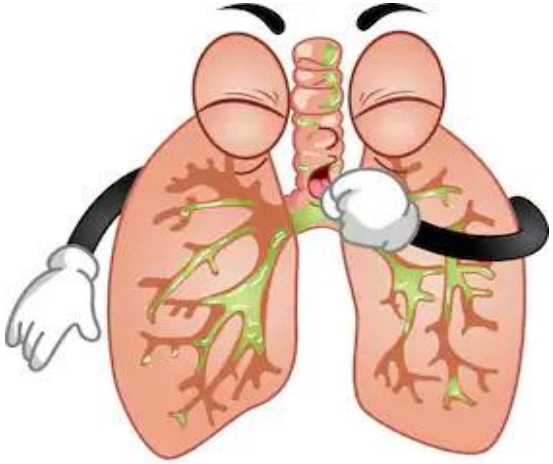
ترجمت للغة العربية في دائرة التثقيف الصحي –
وزارة الصحة العامة



تعريف الأنفلونزا

- الأنفلونزا هي عدوى تنفسية حادة تسببها الفيروسات التي تنتشر في جميع أنحاء العالم.
- يمكن أن تسبب عوارض خفيفة إلى شديدة، وفي بعض الأحيان يمكن أن تؤدي إلى الموت.





Centers for disease control and prevention(CDC)

ما هي الأنواع المختلفة من الأنفلونزا؟

- يوجد أربعة أنواع مختلفة من الأنفلونزا A و B و C و D
- فيروسات الأنفلونزا A & B تنتشر وتسبب الأوبئة الموسمية للمرض.
- يتم تصنيف الأنفلونزا A إلى أنواع فرعية مثل H1N1 ، H3N2

كيف تنتشر الأنفلونزا (FLU)؟

- يمكن للأشخاص المصابين بالإنفلونزا نشرها إلى الآخرين عن بعد 1,83 متراً.
- تنتشر فيروسات الإنفلونزا بشكل رئيسي عن طريق الرذاذ عند الأشخاص الذين يعانون من السعال أو العطس أو عند التحدث.
- أو، عن طريق لمس سطح أو كائن يحتوي على فيروس الإنفلونزا ثم لمس الفم أو الأنف أو العيون.

موسم انتشار الإنفلونزا؟

- فيروسات الأنفلونزا هي الأكثر شيوعا خلال فصلي الخريف والشتاء.
- تنشط فيروسات الانفلونزا معظم الوقت بين كانون الاول وشهر شباط، وممكن أن تستمر الفيروسات بالانتشار حتى شهر ايار.

علامات وأعراض الأنفلونزا

ما الفرق بين الأنفلونزا و الرشح؟

حارب الأنفلونزا

هل هي أعراض
رشـــح أو أنفلونزا

علامات وأعراض	رشـــح	انفلونزا
ظهور الأعراض	تدريجياً	بصورة مفاجئة
حرارة	نادراً	شائع
أوجاع	طفيفة	شائع
قشعريرة	غير مالوف	شائع إلى حد ما
تعب وضعف	بعض الأحيان	شائع
عطس	شائع	بعض الأحيان
انسداد الأنف	شائع	بعض الأحيان
التهاب الحلق	شائع	بعض الأحيان
شعور بعدم الراحة في الصدر، سعال	خفيف الى معتدل	شائع
صداع	نادراً	شائع

Centers for disease control and prevention(CDC)

الفئات المعرضة للخطر؟

- يمكن أن تؤثر الأنفلونزا على جميع الفئات العمرية ولكن هناك فئات أكثر عرضة للخطر من غيرها:
  - الحوامل
  - الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى 5 سنوات
  - المسنون
  - الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة
  - الطاقم الطبي

كيفية الوقاية من الانفلونزا؟

- ✓ تدابير الحماية الشخصية.
- ✓ اللقاح .

ما هي تدابير الحماية الشخصية؟

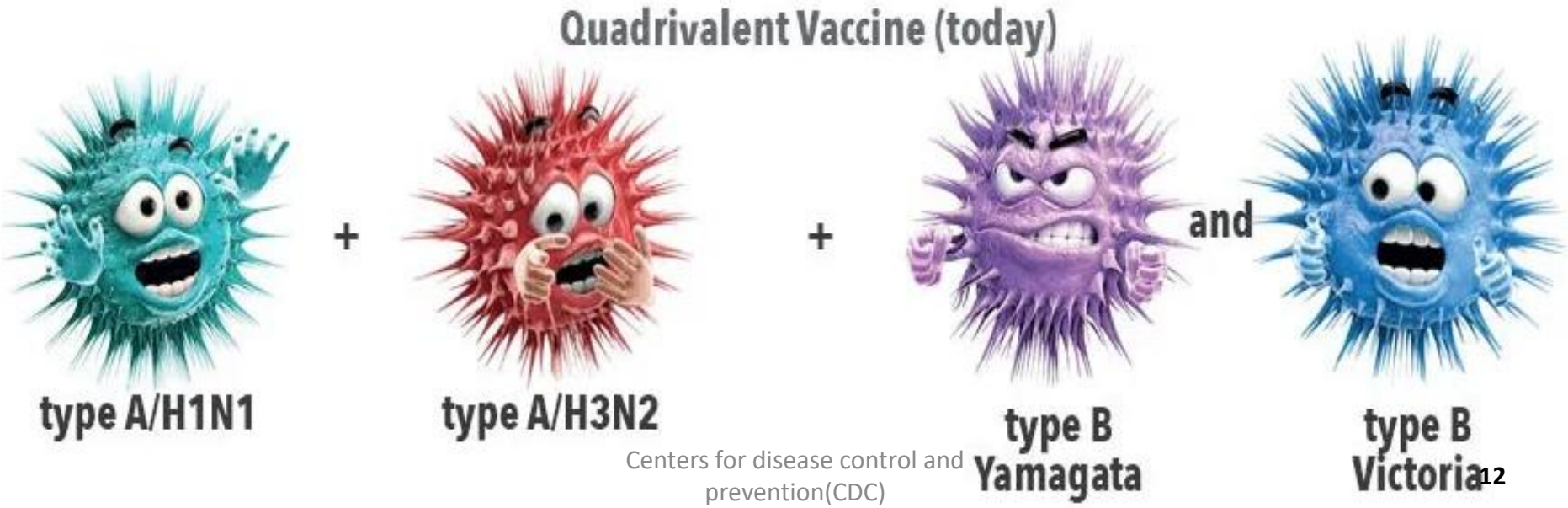
- تشمل التدابير الشخصية :

اللقاح

- الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من المرض هي عن طريق اللقاح.
- إنها طريقة آمنة وفعالة لحماية نفسك والمجتمع من المرض.
- لقاح الأنفلونزا متاح في شكل حقن .

ما هي الفيروسات التي تستعمل في اللقاح؟

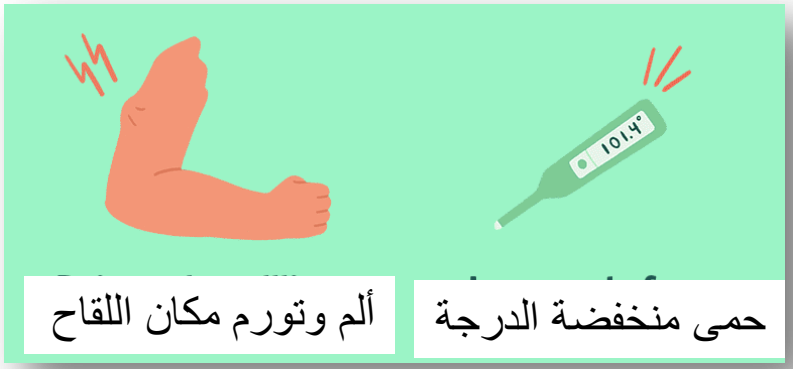
- يوجد لقاحات رباعية التكافؤ التي تشمل نوعين فرعيين من الأنفلونزا A (H1N1) و (H3N2) مع 2 سلالات فيروسات الأنفلونزا Bلتوفير حماية أوسع ضد فيروس الأنفلونزا B .



Centers for disease control and prevention(CDC)

ما هي الآثار الجانبية التي يمكن أن تحدث بعد الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

- لقاح الانفلونزا لا يمكن أن يسبب مرض الانفلونزا!
- ومع ذلك، هناك آثار جانبية خفيفة وقصيرة الأمد المحتملة التي قد تحدث:
  - وجع أو احمرار أو تورم حيث أعطيت الإبرة.
  - الحمى (درجة منخفضة)
  - أوجاع



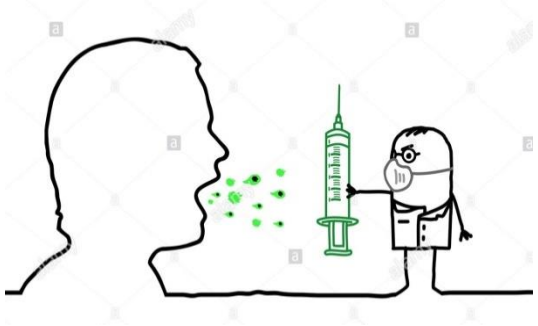
من يجب أن يحصل على اللقاح؟

- لقاح الأنفلونزا مهم للجميع.
- ولكن منظمة الصحة العالمية توصي باللقاح السنوي وخاصة من أجل:

  - الحوامل.
  - الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى 5 سنوات.
  - الأفراد المسنون.
  - الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مزمنة.
  - الطاقم الطبي.

متى يجب أن يتم أخذ اللقاح؟

- يجب إعطاء اللقاح الموسمي قبل بدء الفترة الأولية لانتشار فيروسات الانفلونزا وذلك في شهر تشرين الأول.
- لذلك، يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية (CDC)بأن يحصل الناس على لقاح الإنفلونزا بحلول نهاية شهر تشرين الأول.



References:

- WHO :https://www.who.int/influenza/en/
- CDC :https://www.cdc.gov/flu/about/index.html