

## معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - التطعيم والنظافة وقاية

### ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا الحقيقية، المعروفة بالنزلة الوافدة أيضاً، هي مرض حاد، خطير، قد يهدد حياة المصاب في بعض الأحيان. وهو مرض يصيب الجهاز التنفسي تسببه الأنفلونزا الحقيقية، المعروفة بالنزلة الوافدة 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 الأنفلونزائية» فيتسبب فيها فيروسات أخرى. تنتشر موجة الأنفلونزا في ألمانيا في أشهر الشتاء مع مطلع السنة الميلادية الجديدة مع اختلاف درجة انتشارها وحدتها. تتغير فيروسات الأنفلونزا باستمرار وتكون عادة أشكالاً جديدة. من خلال هذه التغيرات الكلية قد تنتقل عدوى الأنفلونزا إلى الإنسان وتصيبه خلال حياته بشكل متكرر. ولذلك يجري أيضاً مواثمة مصل الأنفلونزا كل عام تقريباً.

### من شخص لآخر

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

### عبر الأشياء الملوثة

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

### كيف تنتقل فيروسات الأنفلونزا؟

### ما هي أعراض المرض؟

حوالي ثلث الأمراض تبدأ عادةً بشعور مفاجئ بالمرض والحمى والتهاب الحلق والسعال الجاف، ويتزامن مع ذلك آلام العضلات أو الأطراف أو الظهر أو الرأس. مع الأشخاص الأكبر سناً بشكل خاص لا تكون علامات المرض واضحة في الغالب وتشبه أكثر نزلات البرد. وتتراجع الآلام في الظروف العادية 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 أية أعراض. لكنه قد تكون في أحيان أخرى أكثر شدة، بحيث يمكن أن تؤدي في أسوأ الحالات إلى الوفاة. ويخشى 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؟

بعد انتقال العدوى تظهر الأعراض بسرعة نسبياً بعد يوم إلى يومين من الإصابة. وقد يكون المريض معدياً من قبل بداية ظهور الأعراض بيوم، وخلال الأسبوع الأول من ظهور أولى علامات المرض، في حين يكون الأطفال وضعاف المناعة معديين لمدة أطول.

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

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

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- ▶ لتفادي انتقال العدوى يجب 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.
- ▶ البقاء في المرحلة الحادة من المرض في المنزل والتزام الراحة في الفراش.
- ▶ توفير التهوية الجيدة والمنظمة لغرف أو أماكن تجمع 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 وتدهورها أن يتناولوا أدوية خاصة، وينبغي أن يتم ذلك خلال 48 ساعة من ظهور المرض.
- ▶ المضادات الحيوية غير فعالة ضد الأمراض المتسببة بالفيروسات، ولكن يمكن استخدام المضادات الحيوية عند ظهور مضاعفات أخرى ناتجة عن الإصابة البكتيرية.
- ▶ هام جداً: غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون. تجنب قدر الإمكان مفاضة الغير عند انتشار الأنفلونزا.
- ▶ العطس والسعال لا يكون في وجه الآخرين. استدر بوجهك عنهم وقم بالسعال أو العطس في منديل ورقي أو في المرفقين. عند وضع اليدين أمام الوجه في حال العطس أو السعال يجب غسلهما مباشرة بعدها على قدر الإمكان. وهو الأمر الذي ينطبق أيضاً في حال استخدام المناديل الورقية.
- ▶ تجنب لمس الأغشية المخاطية وإفرازات العين والأنف والرقم بيدك قدر الإمكان.

### كيف يمكن الوقاية من المرض؟

#### عن طريق التطعيم

الحماية الأكثر فعالية ضد الأنفلونزا هي التطعيم، حيث يذُ صَح بالتطعيم سنوياً في شهري تشرين الأول/أكتوبر وتشرين الثاني/نوفمبر. ويتم فحص اللقاح وتعديله سنوياً لتحقيق حماية شاملة وافية من كل أنواع الفيروسات في البيئة المحيطة. تنصح لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بالأنفلونزا بالتطعيم:

- ▶ كل من يبلغ سنه 60 سنة وأكثر.
- ▶ الحوامل خلال الثلث الثاني من الحمل، وفي حالة وجود أمراض مزمنة ينصح بالتطعيم في الأشهر الثلاثة الأولى.
- ▶ الأطفال والشباب والبالغون الذين يعانون من مخاطر صحية كبيرة مثل الأمراض المزمنة في الجهاز التنفسي أو القلب أو الدورة الدموية، أمراض الكبد أو الكلى، مرض السكري أو الأمراض الاستقلابية (الأيض) الأخرى، الأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب اللويحي، الاضطرابات الخلقية والمكتسبة لاحقاً للجهاز المناعي، أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).
- ▶ العاملين والمقيمين في دور المسنين أو دور الرعاية الصحية للعجائز.
- ▶ الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة ونقل العدوى إلى الآخرين، مثل العاملين في القطاع الطبي والأفراد العاملين في المؤسسات التي تقدم خدماتٍ للجسموع 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.
- ◀ تفادي لمس الأغشية المخاطية وإفرازات العين والأنف والفم قدر الإمكان .
- ◀ تفادي مصافحة المريض في أثناء موجات الأنفلونزا قدر الإمكان والابتعاد عن المريض عند السعال أو العطس.
- ◀ تفادي الاتصال المباشر بالمريض بصفة عامة قدر الإمكان، وكذلك المرضى بالمنزل.

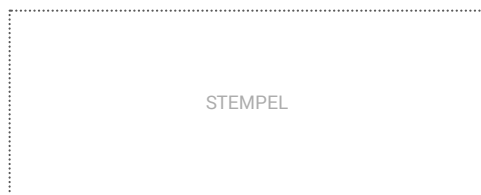
مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة ونظراً لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه.

أين يمكنني الاستعلام؟

لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنككم الإطلاع أيضاً على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ ([www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)).

لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال التطعيم والنظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي.

للتوعية الصحية على الإنترنت ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)) و ([www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا. جميع الحقوق محفوظة.

لتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيبات وأطباء الخدمة العامة وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ:

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجاناً على موقع ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).