

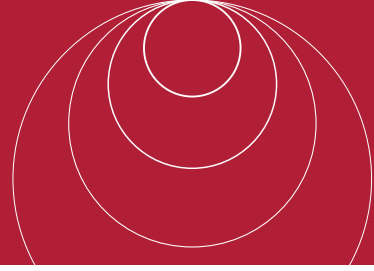
إقرأ هذه النشرة بتمعن واحفظها فى مكان آمن.
فى حال قيام منظمة الصحة العالمية بتغيير A(H1N1) من المستوى 5 إلى المستوى 6 وعند
مرحلة إنفلونزا
ازدياد حالات المصابين بها فى أيرلندا ، ستكون هذه المعلومات مهمة لك ولعائلتك



معلومات ونصائح طبية للعامّة حول

إنفلونزا A(H1N1)

حول انفلونزا A(H1N1)



اعلنت وزارة الصحة العالمية أن هناك الآن خطر أعظم من أن **A(H1N1)**. قد تؤدي إلى وباء انفلونزا

عليك أن تتصلع بدور هام للمساعدة في إيقاف انتشار الإنفلونزا

هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك القيام بها لحماية نفسك ، عائلتك وأصدقائك

ماهي انفلونزا **A(H1N1)** ؟

تختلف انفلونزا A(H1N1). عن الإنفلونزا العادية أو الموسمية التي تحدث في الشتاء

- فقد انتشرت بسرعة في جميع أنحاء العالم
- يمكن أن تكون شديدة العدوى
- قد تؤثر على أعداد كبيرة من الناس
- من المرجح أن تتسبب في مرضا أشد من الإنفلونزا العادية
- قد تتسبب في وفيات أكثر من الإنفلونزا العادية
- وقد تحدث في موجتين أو أكثر بتباعد عدة اشهر بينهما - مع احتمالية استمرار مدة كل موجة عدة أسابيع أو أشهر.

كيف يمكنني أن أعرف إذا كنت مصابا بانفلونزا **A(H1N1)** ؟

ستكون لديك أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا العادية ولكنها على الأرجح ستكون مفاجئة ، وقد تكون حادة

- سعال جاف
- التهاب الحلق
- صداع
- سيلان الأنف
- ضعف شديد وتعب
- التقيؤ/الإسهال
- آلام العضلات والمفاصل

تؤدي هذه الأعراض إلى مضاعفات بعضها قد يكون حادًا

منع انتشار انفلونزا A(H1N1)



ماذا يمكنك فعله للمساعدة في منع انتشار الإنفلونزا؟

إذا كنت مريضاً أو تعتقد أنك قد تكون مريضاً يجب عليك:

- البقاء في المنزل
- تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس باستخدام المناديل الورقية إذ أمكن - يتنشر الفيروس عندما
- يسعل أو يعطس الشخص المصاب
- استعمال المنديل مرة واحدة ثم التخلص منه بسرعة وحذر - ضعه في كيس ثم ارميه
- غسل يديك بالماء والصابون تكررًا
- غسل الأسطح الصلبة مثل سطح إعداد الطعام في المطبخ ، مقبض الباب وغيرها باستخدام المطهر المنزلي
- المعتاد لأن باستطاعة الفيروس العيش على هذه الأسطح
- تجنب الحشود الكبيرة من الناس كلما كان ذلك ممكنًا
- التأكد من إبلاغ أطفالك والآخرين باتباع هذه النصيحة

ماذا أفعل عند الإصابة بالإنفلونزا؟

- اتصل بطبيبك الخاص أو يخطط المعلومات عن الإنفلونزا للحصول على النصائح والدواء المضاد للفيروس
- ابقى في المنزل فترة لاتقل عن 7 أيام أو إلى أن تتعافى بشكل كامل
- لاتشجع قدوم الزائرين
- تناول أدوية مثل الباراسيتامول أو الإيبوروفين لتخفيف الأعراض
- اشرب كميات كبيرة السوائل
- يتعافى معظم الناس المصابين بالإنفلونزا في غضون بضعة أيام

الفترة المعرضة للخطر بشكل أعظم

بعض الناس أكثر عرضة للمضاعفات من الإنفلونزا ، وهم في حاجة إلى علاج إضافي أو الإشراف الطبي.

تتضمن هذه الفئة الأشخاص المصابين بفشل في وظائف القلب ، مرض الرئة المزمن ، مرض السكري ومرض

تشخيص انفلونزا (H1N1)A

إذا كنت راشداً

إذا كنت قد اتبعت خطوات الرعاية الأساسية الميينة أعلاه وبدأت تشعر أسوأ ، أو إذا بعد مضي عدة أيام لم تشعر

بتحسن ، قد تكون بحاجة إلى المزيد من النصائح من طبيبك. اتصل بطبيبك عن طريق الهاتف أويخط

المعلومات عن الإنفلونزا إذا لاحظت التالي:

- ضيق فى التنفس عند الإستراحة أو عند القيام بأعمال بسيطة
- آلام عند التنفس أو صعوبة فى التنفس
- عند السعال ظهور نخامة دموية
- النعاس ، الشعور بالتوهان أوالإضطراب
- (الحمى لمدة 4-5 أيام وعدم التحسن (أو ازداد سوء الحالة
- يبدأ بالتحسن ومن ثم ظهور الحمى والشعور بأن حالتك قد ساءت من جديد

إذا كنت ترعى طفلا

يجب عليك الإتصال بطبيبك أويخط المعلومات عن الإنفلونزا إذا كنت قد اتبعت الخطوات الميينة أعلاه ولكنك

لاتزال تشعر بالقلق لظهور أحد الأعراض التالية لدى الطفل:

- سرعة فى التنفس أومشاكل فى التنفس
- ازرقاق لون البشرة
- عدم تناول الكفاية من المشروبات
- عدم الإستيقاظ من النوم أوعدم الإستجابة
- كون الطفل فى حالة من الهيجان لدرجة أنه لايرغب فى أن يتم حمله
- تحسن الأعراض الشبيهة بأعراض الإنفلونزا ولكن تعود من جديد مع الحمى وسعال اشد

معالجة انفلونزا A(H1N1)



يتم علاج الأشخاص المصابين بانفلونزا A(H1N1). بأدوية مضادة للفيروس
الأدوية المضادة للفيروس ليست بعلاج ، ولكنها قد تساعد في التعافي إذا تم أخذها في غضون 48
ساعة من ظهور

الأعراض ، وذلك عن طريق

- التخفيف من حدة بعض الأعراض
 - تقصير مدة المرض بحوالي يوم واحد
 - تقليل احتمال حدوث مضاعفات خطيرة مثل الإلتهاب الرئوي
- لدى هذه الدولة مخزون وافي من الأدوية المضادة للفيروس للمرضى الذين هم في حاجة اليهم

العناية بشخص في المنزل

يتعافى معظم الأشخاص المصابين بالإنفلونزا بعد مرور بضع أيام عند اتباع الخطوات الأساسية
المبينة أعلاه. إذا كنت
مریضاً في المنزل أو كنت تعتني بشخص ما في المنزل ، يجب عليك اتباع هذه النصائح المهمة التالية
لوقف انتشار الإنفلونزا

- يجب على الشخص المصاب بالإنفلونزا البقاء في غرفة واحدة مع إغلاق الباب وإذا أمكن مع نافذة مفتوحة
- يجب على بقية أفراد الأسرة عدم قضاء فترة طويلة مع الشخص المصاب بالإنفلونزا ويجب عليهم عدم

مشاركة الأطباق ، الكتب ، الألعاب وغيرها مع المريض

عدم تشجيع زيارات الأشخاص الذين لايعيشون في المنزل. هذا مهم لمنع انتشار الإنفلونزا إلى
أشخاص

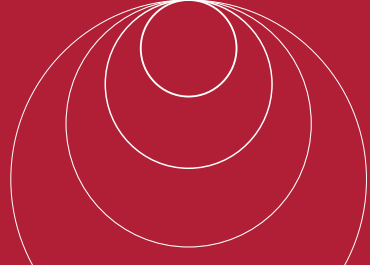
آخرين.

- يجب على الأشخاص المصابين بالإنفلونزا تغطية الفم عند السعال أو العطس وغسل أيديهم بالماء والصابون

بعدها مباشرة.

- تجنب لمس العينين بالأيادي لأن ذلك يساعد أيضاً على انتشار فيروس الإنفلونزا
بحسب عل . الشخص . المرض . وضع المناديا . المستخدمة ف . القمامة ماشة . بح اغلاة . أكاس .

معالجة انفلونزا (A(H1N1))



، إذا كنت مريضاً ،
أو تعتقد أنك قد
تكون مريضاً ،
ابقى فى المنزل .



قم بتغطية
فمك وأنفك
عند
السعال
أو العطس



تخلص من
المناديل الملوثة
بسرعة
ويحذر

اغسل
يديك
دورياً
بالماء
والصابون



اغسل الأسطح
الصلبة
مثل سطح
إعداد الطعام
فى المطبخ

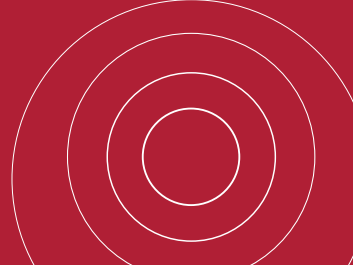


تجنب
الحشود الكبيرة
من الناس



أبلغ
أطفالك
والآخرين
باتباع
هذه النصيحة

التخطيط للإنفلونزا (A(H1N1))



خطط عملية لك ولأفراد منزلك

- إذا (A(H1N1)) واسعة الانتشار ، فإنها قد تؤثر على نمط الحياة اليومي الروتيني. ولهذا فإن أصبحت إنفلونزا القيام بعمل خطط عملية لك ولأفراد أسرتك وأصدقائك والجيران يعتبر فكرة جيدة.
- فكر ماذا ستفعل إزاء رعاية الأطفال إذا تم إغلاق المدارس ، أو إذا أصبت بالإنفلونزا ولاتستطيع الذهاب
- إلى العمل.
 - فكر حول الإتصال بجيرانك الذين يعيشون بمفردهم ، خاصة الأشخاص المسنين حدد شخصاً تعرفه ، وتحدث معه حول المساعدة فى جلب الأدوية ، التسوق للطعام أوالضروريات الأخرى
 - لك ولعائلتك فى حال عدم استطاعتك الخروج من المنزل فى حال انتشار الإنفلونزا بشكل وبائي ، فمن المنطقي أن يكون لديك مخزون من الضروريات الأساسية
 - فى المنزل ، فى حال كنت تشعر بالمرض ولاتستطيع الذهاب إلى المتاجر تأكد من أن لديك بعض الأشياء البسيطة فى المنزل مثل مقياس الحرارة وأدوية الإنفلونزا العادية

للمزيد من المعلومات

الهاتف

تتوفر معلومات إضافية من خط معلومات الهيئة التنفيذية HSE للخدمات الصحية عن الإنفلونزا. يعمل خط المعلومات عن الإنفلونزا 24 ساعة في اليوم وهو المصدر الأساسي للمعلومات حول إنفلونزا A(H1N1).
الهاتف المجاني **1800 94 11 00**

مواقع الإنترنت

سيتم تحديث موقع الهيئة التنفيذية للخدمات HSE على الإنترنت يوميًا. بالإضافة أحدث المعلومات والنصائح. زر هذا الموقع بانتظام.
الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية Health Service Executive
www.hse.ie

وزارة الصحة والأطفال Department of Health and Children
www.dohc.ie