

إنفلونزا الخنازير البشري - (إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩)

معلومات للعموم

٢٦ أيار / مايو ٢٠٠٩

Arabic

مقدمة

لقد تم إكتشاف وجود حالات من مرض إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) في العديد من بلدان العالم بما فيها أستراليا.

كما تم التحقّق من وجود إصابات إنفلونزا الخنازير البشري في ولاية فيكتوريا منذ ٢٠ أيار / مايو ٢٠٠٩.

المرض

ما هو مرض إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري)؟

إن إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) مرض ناجم عن فيروس جديد من الإنفلونزا.

ما هي مؤشرات وأعراض المرض؟

إن أعراض إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) التي تُصيب البشر مُشابهة لأعراض الإنفلونزا العادية وتشمل الحمى، السعال، ألم في البلعوم، آلام في الجسم، الصداع، البرد والقشعريرة والإرهاق. وقد تعرّض البعض للإسهال والتقيؤ أيضاً.

كيف ينتشر إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري)؟

إن إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) فيروس مُعد ويتنشر بطريقة شبيهة لإنتشار الإنفلونزا الموسمية، وتنتشر الإنفلونزا عموماً من شخص لآخر عن طريق السعال أو العطس.

وقد يُصاب الناس أحياناً جراء ملامسة شيء ما يحمل فيروس الإنفلونزا ثم لمس الفم أو الأنف بعدئذ.

كم من الوقت يبقى الشخص المُصاب بإنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) ناقلاً للعدوى؟

قد يبقى المُصاب بإنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري) مُسبباً للعدوى لمدة سبعة أيام بعد ظهور المرض لديه.

أما الأطفال، ولا سيما الصغار منهم فإنهم أكثر عرضة للتسبب في العدوى ونقلها إلى الآخرين لفترات أطول من سبعة أيام.

إن الحرص الدائم على غسل الأيدي سيُخفّض احتمال إنتقال التلوّث من الأسطح المشتركة إلى البشر.

كم من الوقت يمكن للفيروس أن يستمر حياً خارج الجسم؟

قد يستمر الفيروس حياً على الأسطح الصلبة ليوم واحد أو يومين، ولا سيما في الظروف الباردة أو حيث الرطوبة المنخفضة. إن استعمال المنظفات المنزلية العادية سيُزيل الفيروس.

كيف لي الوقاية من الإصابة؟

إن إتباع الممارسات الصحية الجيدة سيؤدي إلى تخفيض احتمال إصابتك بالإنفلونزا أو نقلها إلى الآخرين.

- إحرص على تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي حين السعال أو العطس.
- إحرص على التخلّص من المناديل الورقية (المحارم) بعد الإستعمال في حاوية للقمامة مجهزة بكيس بلاستيكي.
- إحرص على غسل اليدين دائماً بالماء والصابون ولا سيما بعدما تسعل أو تعطس. كما أن منظفات الأيدي كحولية الأساس فعّالة أيضاً.
- تجنّب ملامسة عيناك أو أنفك أو فمك، لأن الجراثيم تنتقل وتنتشر بهذه الطريقة.

ويجب عليك إذا كنت مُصاباً بالإنفلونزا أن تتجنّب التواجد في الأماكن العامة والإقتراب الوثيق مع الآخرين وخاصة الأطفال.

ماذا يجب أن تفعل إذا كانت لديك أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا؟

إذا شعرت بأنك على غير ما يُرام ولديك حمى وسعال أو أعراض الزكام، يجب عليك مراجعة طبيبك وإستشارته. ونقترح عليك أن تتصل بعيادته لإبلاغ العاملين بحضورك كي يتم إتخاذ الترتيبات والإجراءات الملائمة.

العلاج والمساعدة متوافران؟

هل توجد أدوية لمعالجة إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشري)؟

إن مُضادات الفيروس ستساعد على التخفيف من وطأة المرض وعلى أن تتحسن بسرعة أكبر، كما إنها قد تساعدك أيضاً على تجنّب المضاعفات البالغة للإنفلونزا.

إن العلاج بمُضادات الفيروس ستعمل على أفضل وجه إذا بدأت بها فور تعرّضك للمرض (خلال يومين من ظهور الأعراض).

لمزيد من المعلومات: زوروا الموقع www.health.vic.gov.au

إتصلوا بالخط الساخن المخصّص لإنفلونزا الخنازير على الرقم 180 2007

إتصلوا بخدمة الممرضة المناوبة على الرقم: 1300 606 024 - للحصول على معلومات ونصائح صحية متخصصة على مدار الساعة