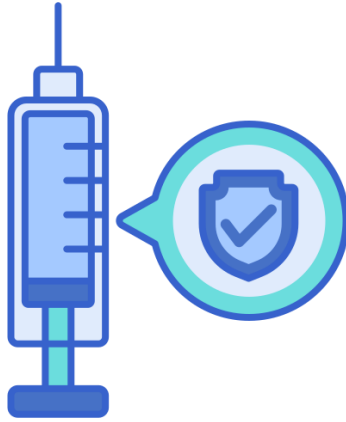




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



الإنفلونزا الموسمية

Seasonal Influenza

ماهي الإنفلونزا الموسمية:

عدوى فيروسية تنتشر بين البشر و تسببها فيروسات الإنفلونزا وهي تهاجم الجهاز التنفسي ،حيث يصاب الإنسان بالعدوى عن طريق الأنف والفم وصولاً إلى الرئتين.

طرق الانتقال:



- استنشاق الرذاذ المتطاير للشخص المصاب عند السعال أو العطاس.
- لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف.

فترة الحضانة :

وهي الفترة التي تفصل بين اكتساب العدوى وظهور المرض، وهي يومان .

فترة العدوى:

فترة العدوى تمتد من 5-7 أيام .

الفئات الأكثر عرضة للإصابة:

العاملون بالمجال الصحي.		الحوامل.	
المصابون بالأمراض المزمنة.		الأطفال و كبار السن.	
السمنة		المصابون بضعف جهاز المناعة.	

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة عند الإصابة بالأنفلونزا :

- النساء الحوامل.
- الأطفال دون سن الخامسة، و كبار السن.
- الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مزمنة (مثل أمراض القلب المزمنة) .
- الأفراد الذين يعانون من حالات مثبطة للمناعة (مثل فيروس نقص المناعة البشرية، أو تلقي العلاج الكيميائي أو الستيرويدات، أو الإصابة بأورام الخبيثة).

المضاعفات:

التهاب رئوي.

التهاب الشعب الهوائية.

التهاب في الجيوب الأنفية والأذن.

قد يعاني مصابو الربو من حدوث نوبات الربو أثناء الإنفلونزا.

الوفاة.

أعراض الإصابة بالإنفلونزا:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم أكثر من 37.8 درجة مئوية.
- قشعريرة .
- صداع.
- سعال .

- تعب وإرهاق.
- سيلان الأنف.
- التهاب الحلق.
- ألم في العضلات.

متى تجب رؤية الطبيب:

معظم المصابين بالإنفلونزا لا



يحتاجون سوى الراحة في المنزل، لكن عند زيادة حدة المرض و استمراره لما يزيد على أسبوعين تجب رؤية الطبيب.

العلاج:

يكون العلاج عادة متمثلاً في الراحة وشرب الكثير من السوائل و علاج الأعراض الأخرى مثل الحمى.

وينبغي علاج الأشخاص المعرضين لخطر كبير أو الذين يعانون من أعراض وخيمة بالأدوية المضادة للفيروسات.

الوقاية:



- أخذ لقاح الإنفلونزا بشكل سنوي
- حيث أنه أكثر الطرق فعالية للوقاية .
- غسل اليدين بانتظام،تنظيف الأسطح بشكل مستمر.
- عدم الإقتراب من المصابين بالعدوى.
- تغطية الأنف و الفم عند العطاس و السعال و التخلص من المناديل.
- عدم لمس الفم و الأنف مباشرة بعد لمس الأسطح.

موانع أخذ التطعيم:

هناك بعض الأشخاص الذين لا يُعطى لهم التطعيم إلا بعد استشارة الطبيب مثل:

- من لديهم حساسية شديدة من البيض.
- من لديهم حساسية ضد تطعيم الإنفلونزا في وقت سابق.
- من ظهرت لديهم متلازمة غيلان باري في وقت سابق بعد أخذ التطعيم.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر.
- الأشخاص الذين لديهم ارتفاع شديد أو متوسط في درجة الحرارة (ولكن يمكنهم أخذ التطعيم بعد أن تستقر لديهم درجة الحرارة).

موانع مؤقتة لإستعمال تطعيم الإنفلونزا:

يجب تأجيل التطعيم به في حال وجود أي عدوى حادة أو أي مرض مصحوب بارتفاع في درجة الحرارة.

الأعراض الجانبية لإستخدام تطعيم الإنفلونزا:

تطعيم الإنفلونزا آمن ، ولكن من الممكن أن تصاحبه بعض الأعراض المؤقتة، وعادة ما تختفي في غضون 48 ساعة بعد الحقن دون الحاجة للعلاج ومنها:

احمرار أو تورم في
موضع الحقن.

ارتفاع في درجة
الحرارة.

آلام طفيفة في
الجسم.

احتقان في الحلق.



بعض الأسئلة الشائعة:

هل من الممكن أن أصاب بالإنفلونزا بالرغم من
أخذي التطعيم هذا العام؟

نعم، ولكن تقل احتمالية الإصابة عن الأشخاص غير
المطعمين أيضاً قد يجعل إصابتك خفيفة في حالة
تعرضك للعدوى.

لماذا ينصح بأخذ تطعيم الإنفلونزا (سنوياً)؟

لأن تركيبة اللقاح تتغير كل عام ، حسب تغيير سلالات
الفيروس.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.24.0001619

