

الأسئلة الشائعة حول الإنفلونزا

ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي من الإصابة بهذا المرض؟

- قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل الورقي بإلقائه في سلة المهملات بعد استخدامه.
- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون، لاسيما بعد السعال أو العطس. كما تفيد منظفات اليد القائمة على الكحول في هذه الحالة.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك فإن الميكروبات تنتشر بهذه الطريقة.
- حاول تجنب الاتصال عن قرب بالأشخاص المصابين بالمرض.
- في حالة إصابتك أنت أو طفلك بهذا المرض، تنصح مراكز السيطرة على المرض (Centers for Disease Control (CDC)) بأن تمكث في المنزل وتتغيب عن العمل أو المدرسة وتقلل الاتصال بالآخرين إلى أدنى حد للحيلولة دون إصابتهم بالعدوى.

ما أفضل طريقة للحد من انتشار هذا الفيروس؟

- في حالة إصابتك بالمرض، عليك بتقليل الاتصال بالآخرين قدر الإمكان.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة في حالة إصابتك بالمرض. بل امكث في المنزل حتى تختفي الأعراض وفي حالة عدم تناولك علاجًا مضادًا للحمى لمدة 24 ساعة.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. فقد يحول ذلك دون إصابة من حولك بالمرض. ضع المنديل الورقي المستعمل في سلة المهملات.
- قم بتغطية فمك وأنفك بيدك عند السعال أو العطس في حالة عدم توفر منديل ورقي بحوزتك. وبعد ذلك، قم بتنظيف يديك وكرر ذلك كلما قمت بالسعال أو العطس.

ما العلامات التحذيرية في حالة الطوارئ التي تشير إلى أن الطفل بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة؟

- سرعة التنفس أو حدوث مشكلات في التنفس
- تحول لون الجلد إلى الأزرق أو الرمادي
- عدم شرب سوائل كافية
- القيء الشديد أو المستمر
- عدم الاستيقاظ أو التفاعل مع الآخرين
- الهياج الشديد حتى أن الطفل لا يرغب في أن يحمله أحد
- تحسن الأعراض الشبيهة بالإنفلونزا ولكن الأعراض تعود بعد ذلك ليصاب المريض بحمى وسعال أكثر سوءًا
- الإصابة بحمى شديدة بحيث تزيد درجة الحرارة عن 102 درجة فهرنهايت (يجب توفير الرعاية الطبية للأطفال الذين يقل عمرهم عن 3 أشهر ممن تبلغ درجة حرارتهم 100.4 درجة فهرنهايت)
- الإصابة بحالات أخرى (مثل أمراض القلب أو الرئة أو الكلى أو السرطان أو داء السكري أو مرض الربو) والتطور إلى أعراض الإنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال

تجنب إعطاء أقرص الأسبرين للأطفال. فإن الأسبرين الذي يتم إعطاؤه للأطفال المصابين بالإنفلونزا ذو علاقة مباشرة بمرض "متلازمة راي" الخطير للغاية.

إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات حول هذا المرض، فنفضل بزيارة موقع الويب الخاص بالمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض المتوفر على العنوان www.cdc.gov أو بوزارة الصحة بالولاية أو إدارة الصحة المحلية لديك على _____.

مع خالص تحياتي،

المنصب

الاسم