

الإنفلونزا

هل يوجد لقاح؟

تتغير الفيروسات باستمرار ولذلك تطور لقاحات جديدة كل عام، حسب نوع الفيروس الذي سنصاب به خلال فصل الشتاء.

لمن يُوصى بلقاح الإنفلونزا؟

ينصح بلقاح الإنفلونزا للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض.

الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 عاماً أو المصابين بأمراض مزمنة في القلب أو الشعب الهوائية أو الكلى، مرضى السكري، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. وكذا النساء الحوامل والأطفال المصابين بأمراض مزمنة.

فوائد لقاح الإنفلونزا

يساعد التطعيم على تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا. وإذا في حالة الإصابة به فإنه يخفف من الأعراض من خطر المضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي أو الحاجة إلى دخول المستشفى. كما أنه يساهم في حماية الأشخاص الذين لا يستطيعون تلقي اللقاح.

هل يمكن أن يسبب اللقاح المخاطر؟

لقاح الإنفلونزا آمن، لكن في حالات قليلة قد يسبب ألماً في الذراع أو ارتفاعاً طفيفاً في درجة الحرارة أو التعب خلال الأربع والعشرين ساعة التالية للتطعيم. وفي حالات نادرة جداً قد يسبب تفاعلات تحسسية.

خطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا أعلى بكثير من خطر الآثار الجانبية المحتملة للقاح.



الإنفلونزا مرض يسببه فيروس ويظهر على شكل وباء، خاصة خلال فصل الشتاء.

وتسبب الإنفلونزا ارتفاعاً في درجة الحرارة، وآلام في العضلات وصداع وألم في الحلق وشعور عام بالتوعك وانسداد في الأنف وسعال جاف.

وقد تسبب فيروسات أخرى أعراض نفسها.

تشفى الإنفلونزا عادة خلال أسبوع. السعال والإرهاق قد يستمران لمدة أسبوعين آخرين.

ماذا يجب أن أفعل إذا أصبت بالإنفلونزا؟

ينصح بالراحة في السرير ما دمت تعاني من الحمى أو الشعور العام بالتوعك.

اشرب أكثر من لترين من السوائل يومياً (الماء، العصائر والمشروبات العشبية والشورية والمرق).

بالنسبة للحمى، إذا لم تكن لديك حساسية تجاهه، تناول الباراسيتامول كل ست ساعات.

يمكن مسح الجسم كله بإسفنجة مبللة بماء فاتر.

لا تفيد المضادات الحيوية في علاج الإنفلونزا.

متى يجب مراجعة طبيب الأسرة؟

يجب مراجعة الطبيب إذا استمرت الحمى أكثر من أربعة أيام أو إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس.

كما يمكنك طلب الاستشارة عبر الهاتف من خدمة **Sanitat Respon 061** أو بالاتصال بمركز الرعاية الصحية الأولية التابع لك.

كيف يمكن الوقاية من العدوى؟

الإنفلونزا مرض معد.

يجب على المريض ومن حوله غسل أيديهم بالماء والصابون بشكل متكرر وارتداء الكمامة.

استخدم مناديل للاستعمال مرة واحدة لتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس ثم تخلص منها في كيس مغلق.

ينبغي تهوية غرفة المريض بفتح النافذة عدة مرات يومياً.

المؤلفون: خوسيب لويس يور وأليشيا رويث بونتييس.

المراجعة العلمية: أنا ريباتايدا وإيا بيغيرو وخوان فيرنانديث لوبيث.

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC