



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

أنفلونزا

الأنفلونزا وباء تسببه فيروسات ويكثر انتشاره في فصل الشتاء. فيسبب حمى وألما في العضلات وصداعا وألم الحلق وإضطرابا عاما وانسداد الأنف والسعال الجاف. كلها حالات قد تسببها فيروسات أخرى. وتتحسن الأعراض في غضون أسبوع ويكن قد يستمر السعال والشعور بالتعب لمدة أسبوعين آخرين.

ماذا أفعل في حال أصبت بالأنفلونزا؟

- ينصح الأطباء بالراحة ولزم الفراش مادامت الحمى مرتفعة أو أعراض التعب بارزة.
- اشرب أكثر من لترين من السوائل يوميا (الماء، العصائر، الزهورات، الحساء)
- تناول الباراسيتامول لتخفيض الحمى كل 6 ساعات، إن لم تكن تعاني من الحساسية. كما يستحسن تدليك جميع أعضاء الجسم بواسطة أسفنجة مبللة بماء فاتر.
- إن المضادات الحيوية ليست مفيدة لمداواة الأنفلونزا.

متى تستشير الطبيب؟

- استشر الطبيب إذا دامت الحمى أكثر من 4 أيام أو كنت تعاني من حالات اختناق.
- يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن طريق الاتصال بـ Sanitat Respon 90211444 أو بمركز الرعاية الصحية الأولية.

كيف تحد من انتشار العدوى؟

- إن أنفلونزا هو مرض معد.
- ينبغي على المريض وعلى جميع أفراد الأسرة غسل

- أيديهم بالماء والصابون.
- عند السعال أو العطس غط الفم والأنف بمناديل ورقية وارمي المناديل في كيس وسكره جيدا.
- ينبغي أن تهوي غرفة المريض فإفتح النافذة عدة مرات في اليوم.

هل اللقاح متوفر؟

- تتغير الفيروسات بالاستمرار وتحضر لقاحات جديدة في كل عام بحسب الفيروس الجديد التي سوف ينتشر في الشتاء المقبل.

إن لقاح الانفلونزا مفيد للناس المعرضين لمخاطر ناتجة عن مضاعفات الانفلونزا. ولن هم فوق ستين عاما أو الذين يعانون من مرض مزمن في القلب، من إلتهاب الشعبي، من الكلى والمصابين بمرض السكري والذين يعانون من نقص في المناعة. والنساء الحوامل والأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة أيضا.

