

يجب ألا تؤخذ هذه المعلومات على أنها بديل عن الاستشارة الطبية أو التشخيص أو العلاج. احرص دوماً على استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل أن تغير نظامك الغذائي أو أسلوب حياتك أو علاجك.

## فيروس أنفلونزا H1N1

### ما هو فيروس أنفلونزا H1N1؟

فيروس أنفلونزا H1N1 هو مرض يصيب الجهاز التنفسي. وأعراض المرض شبيهة بأعراض الأنفلونزا العادية، ومن بينها الحمى، والقشعريرة، والسعال، والتهاب الحلق، والصداع، وآلام العضلات، والإرهاق، وقد يصل الأمر إلى الغثيان أو التقيؤ أو الإسهال. وقد تؤدي الأنفلونزا إلى إصابة بعض الأشخاص بالالتهاب الرئوي والبقاء في المستشفى وقد تسبب الوفاة في حالات نادرة.

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بأنفلونزا H1N1؟

معظم المصابين بالأنفلونزا من الأشخاص الأصحاء يتمثلون للشقاء دون التعرض لمضاعفات. ويعتبر الأطفال الصغار هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالمرض. ورغم أن الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة سابقة للإصابة بالأنفلونزا ليسوا عرضة بشكل أكبر للإصابة بالأنفلونزا، إلا أنهم معرضون لخطر أكبر وهو الإصابة بمرض أكثر خطورة في حالة إصابتهم بالأنفلونزا. ومن ثم، فمن المهم أن تستشير هذه الفئات جهة تقديم الرعاية الصحية بأسرع وقت ممكن في حالة إصابتها بأعراض الأنفلونزا.

### كيف ينتشر فيروس الأنفلونزا؟

ينتشر الفيروس من شخص لآخر. فمن خلال السعال والعطس، ينتقل فيروس الأنفلونزا عبر الهواء حيث يتم استنشاقه بشكل مباشر في نطاق مساحة 1.8 متر/سنة أقدام. كما بإمكان الفيروس أن يعيش على الأسطح الصلدة، مثل المناضد ومقابض الأبواب حيث يمكن التقاطه على الأيدي وبعدها يمكن أن ينتقل بملامسة الفم أو العينين أو الأنف.

### كيف يمكنني أن أقلل من مخاطر الإصابة بالأنفلونزا؟

اتبع الخطوات التالية للحد من مخاطر الإصابة بالأنفلونزا:

- احرص على التطعيم باللقاح متى توفر
- أكثر من غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لفترة تتراوح من 15 إلى 20 ثانية أو نظف يديك بمطهر يدين كحولي.
- تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم
- قم بالسعال أو العطس في منديل مع غسل اليدين أو تعقيمهما بعد ذلك.
- إذا لم يكن لديك منديل، فاحرص على العطس أو السعال في كم ملابسك أو ذراعك، ولا تعطس في يديك
- لا تشارك الأغراض التي قد تنتقل فيروس الأنفلونزا، مثل أدوات المائدة وأكواب الشرب، والقطع الفمية للأدوات الموسيقية، وزجاجات المياه، إلخ.
- انتبه للأعراض الشبيهة بالأنفلونزا، مثل الحمى، والقشعريرة، والسعال، والتهاب الحلق، والصداع، وآلام العضلات، وربما التقيؤ أو الإسهال
- ابق بالمنزل إذا شعرت بالمرض
- احرص على نيل قسط وافر من الراحة، وكن نشطاً بدنياً، وتناول الكثير من السوائل والأطعمة المغذية

قم بتعليم أطفالك أهمية غسل اليدين من خلال مشاهدة مقطع الفيديو هذا عبر الإنترنت:

"Lather, Rinse, Defeat Germs" (أرغ بالصابون، اشطف، اهزم الجراثيم) على العنوان التالي  
[toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

### هل سيتم إغلاق المدارس أو أماكن العمل في حالة اكتشاف أو الاشتباه في الإصابة بفيروس أنفلونزا H1N1؟

تنصح إدارة الصحة العامة بتورونتو (Toronto Public Health) في الوقت الحالي ألا تقوم المدارس أو أماكن العمل بالإغلاق في حالة اكتشاف حالة إصابة بالفيروس، كما الحال عند عدم إغلاقها عند اكتشاف حالات إصابة بالأنفلونزا الموسمية.

### كيف أتصرف في حالة إصابتي بالأنفلونزا

في حالة إصابتك أو إصابة أي من أفراد الأسرة بأعراض شبيهة بالأنفلونزا، مثل الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس أو ألم في العضلات أو الإرهاق أو الصداع الشديد أو التهاب الحلق أو فقدان الشهية، احرص على البقاء بالمنزل ولا تتوجه للعمل أو الدراسة أو الأماكن العامة.

بالنسبة للأعراض المعتدلة – مثل السعال متزايد السوء أو الحمى أو الإرهاق أو ألم العضلات، إلخ، استشر طبيياً.

بالنسبة للأعراض الطفيفة – ابق بالمنزل. احصل على قسط وافر من الراحة وأكثر من تناول السوائل (تجنب الإصابة بالجفاف) وقلل من اختلاطك بالأصدقاء وأفراد الأسرة، وتأكد من غسل أفراد الأسرة لأيديهم بشكل متكرر مع تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بكثرة. قد يساعد الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين في خفض شدة الحمى.

## متى يجب أن أسعى للحصول على رعاية طبية عاجلة؟

إذا كنت مصاباً بأعراض شبيهة بالأنفلونزا ولا تستطيع الذهاب إلى طبيبك أو زيارة جهة تقديم الرعاية الصحية الخاصة بك، فتوجه إلى غرفة الطوارئ بإحدى المستشفيات إذا كنت تعاني من أي من الأعراض الواردة أدناه.

البالغون	الرضع والأطفال
<ul style="list-style-type: none"> <li>صعوبة أو ضيق في التنفس</li> <li>ألم في الصدر</li> <li>تقيؤ حاد أو مستمر</li> <li>حمى تستمر لأكثر من يومين</li> <li>حالة تشوش أو صعوبة في الاستيقاظ</li> <li>دُوار مفاجئ</li> <li>زوال الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا ثم عودتها مصحوبة بحمى و/أو سعال متزايد السوء</li> <li>ازدياد سوء حالة صحية موجودة سابقاً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>حمى عند الرضع الأقل من 3 شهور</li> <li>حمى مصحوبة بطفح جلدي</li> <li>تنفس سريع أو صعوبة في التنفس</li> <li>تغير لون الشفتين أو الجلد إلى القرمزي أو الأزرق</li> <li>تناول مقدار ضئيل للغاية من السوائل مع التبول بمعدل أقل من المعتاد</li> <li>صعوبة في الاستيقاظ أو حالة تشوش</li> <li>تهيج – عدم رغبة الطفل في أن يمسك به أحد</li> <li>نوبات تشنجية (اختلاج/نوبة) أو تيبس الرقبة</li> <li>زوال الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا ثم عودتها مصحوبة بحمى و/أو سعال متزايد السوء</li> <li>ازدياد سوء حالة صحية موجودة سابقاً</li> </ul>

## هل توجد أي أدوية متاحة لعلاج هذه الأنفلونزا؟

احرص على التطعيم باللقاح متى توفر. يتم صرف الأدوية المضادة للفيروسات بأمر الطبيب إلا أنه يوصى ألا يتناولها سوى الأشخاص المصابون بأعراض الأنفلونزا المعتدلة إلى الشديدة أو من يعاني من حالة صحية تزيد من مخاطر تعرضه لمضاعفات صحية أكثر خطورة.

## كيف أحافظ على نظافة الأسطح لمنع انتشار الأنفلونزا؟

تعمل المطهرات المنزلية الشائعة على قتل الفيروس عند وجوده على الأسطح والأغراض المنزلية. كما أن مزج ملء ملعقة من المبيض مع كوبين من الماء يؤدي إلى تحضير محلول يقتل الفيروس.

## هل تحمي حقنة الأنفلونزا الموسمية من الإصابة بفيروس H1N1؟

توفر لك حقنة الأنفلونزا الموسمية العادية الحماية من الأنفلونزا الموسمية. إلا أن حقنة الأنفلونزا الموسمية لهذا العام لن تحميك من فيروس أنفلونزا H1N1. لمزيد من المعلومات حول العيادات المجانية التي توفر حقنة أنفلونزا H1N1 وحقنة الأنفلونزا الموسمية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health).

## أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

- إدارة الصحة العامة بتورونتو [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) أو اتصل بهاتف: 416-338-7600
- تيليهيلث أونتااريو (TeleHealth Ontraio) على الرقم 1-866-797-0000. أخبر الممرضة باللغة التي تتحدثها بالإنجليزية وانتظر لحين توصيلك بمترجم.
- وزارة الصحة والرعاية طويلة الأجل بأونتااريو [health.gov.on.ca](http://health.gov.on.ca)
- وكالة الصحة العامة في كندا [phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca) أو اتصل بهاتف: 1-800-454-8302