

## فيروس مرض H1N1 المعروف بأنفلونزا الخنازير معلومات للأسر التي لديها أطفال يدرسون في المدارس

**ما هو فيروس مرض H1N1 المعروف بأنفلونزا الخنازير؟**  
أنفلونزا مرض يصيب الجهاز التنفسي ويسبب ارتفاعا في درجة الحرارة وقشعريرة وسعالا والتهابا في الحلق وصداعا وآلاما في العضلات والتعب وربما الغثيان والقيء أو الإسهال، تماما مثل الأنفلونزا الموسمية.

**من أكثر الناس عرضة لخطر الإصابة بهذا الفيروس؟**  
كما هو الحال مع الأنفلونزا الموسمية فإن الأطفال الصغار هم الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة به لأنهم لا يغسلون أيديهم بكثرة كما يفعل الكبار، وغالبا ما لا يفعلون ما ينبغي فعله عن العطاس أو السعال، وهم على اتصال ألسن الأطفال الآخرين. النساء الحوامل والأفراد الذي كانوا يعانون من أمراض مزمنة ليسوا معرضين لتزايد خطر الإصابة بهذا المرض. ومع ذلك فهؤلاء على ما يبدو في خطر متزايد للإصابة بأمراض أشد فتكا. لذلك فهؤلاء الأفراد بالذات عليهم أن يهتموا كثيرا بأمر غسل أيديهم بشكل متكرر وأن يتواصلوا مع مقدمي خدمات الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن إذا حدثت وظهرت عليهم أعراض الأنفلونزا.

**كيف ينتشر هذا الفيروس؟**  
إن مرض الأنفلونزا ينتقل من شخص إلى آخر. إن السعال والعطس يصدر عنهما خروج فيروس الأنفلونزا إلى الهواء، حيث يمكن يستنشق مباشرة من قبل الآخرين من حولك في دائرة نصف قطرها ست أقدام. يمكن للفيروس أيضا أن يبقى على الأسطح الصلبة مثل عدادات ومقابض الأبواب حيث يمكن أن تلتصق بالأيدي ثم تنتقل عندما يلمس شخص فمه أو أنفه.

**ما مدة حمل الإنسان للمرض بحيث يمكن أن يصاب به شخص آخر؟**  
إن المصابين بالأنفلونزا قد يكونون قادرين على نشر العدوى للآخرين ابتداء من اليوم الأول لإصابتهم به وقبل ظهور الأعراض عليهم، وهذا قد يستمر لمدة 7 أيام أو أكثر. ويكون المريض بالأنفلونزا أشد نقلا للعدوى في بداية ظهور الأعراض عليه. فإذا ما تعافى منه فمن النادر أن ينقل العدوى إلى الآخرين.

**كيف يمكنني منع انتقال مرض الأنفلونزا؟**  
غسل اليدين هو أفضل طريقة لمنع انتشار مرض الأنفلونزا.

وعلىنا جميعا طلابا وموظفين أن نلتزم بما يلي لنساهم في الحد من الإصابة بهذا المرض:

- اغسل يديك كثيرا بالصابون والماء الدافئ لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 ثانية أو نظف يديك بمنديل مبلل بالكحول
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك
- عليك بأن تحرص أن يكون سعالك و عطاسك في منديل أو قم بتطهير وغسل يديك بعد ذلك
- فإذا لم تجد مناديل فاجعل العطاس أو السعال في كمنك أو ذراعك لا في يديك!
- لا تستخدم أعراض شخص آخر قد تسبب انتقال العدوى مثل الأواني وأكواب الشرب، ومباسم الأبواق الموسيقية وزجاجات المياه الخ.
- ضع نصب عينيك الحذر من الأعراض التي تشبه أعراض الأنفلونزا مثل ارتفاع في درجة الحرارة والرعدة والسعال والتهاب الحلق والصداع وآلام العضلات، وربما القيء والإسهال، أو عليك البقاء في المنزل إذا ظهرت عليك هذه الأعراض.
- عليك بالبقاء في المنزل إذا كنت مريضا.
- احرص على أن تأخذ قسطا وافرا من الراحة، و عليك بممارسة شيء من النشاط البدني، و عليك كذلك بشرب الكثير من السوائل وتناول الطعام المغذي.

متى ينبغي عليّ أن أغسل يدي؟

- بعد السعال والعطس أو التنخم
- بعد استخدام المراحيض
- وبعد المصافحة
- قبل تناول الطعام وبعده وقبل إعداد الطعام وبعده
- عند ملامستك لشخص مريض.
- قبل وبعد استخدام المعدات المشتركة التي يستخدمها أكثر من شخص مثل أجهزة الكمبيوتر

عليك بتعليم الأطفال في مراحل التعليم الأساسي أهمية غسل أيديهم من خلال مشاهدة هذا الفيديو الموجود على شبكة الإنترنت تحت عنوان (استخدم الماء والصابون لتقضي على الجراثيم)

[http://www.toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

هل يمكن أن أصاب بفيروس أنفلونزا الخنازير (H1N1) عندما أقوم بتناول أو إعداد لحم الخنزير؟

لا. لأن فيروس الأنفلونزا لا يوجد في منتجات لحوم الخنزير التي نستهلكها. تأكد فحسب من أن لحم الخنزير تم طهيها جيداً، وليست هناك نقاط قرنفلية اللون في منتصفه، من أجل تجنب الإصابة بأشكال العدوى الأخرى كالبكتيريا.

هل ستغلق المدارس أبوابها في حالة وجود حالة إصابة بفيروس أنفلونزا الخنازير بين صفوف الطلاب؟

إن هيئة الصحة العامة في تورونتو في الوقت الراهن توصي المدارس أنها لا ينبغي عليها أن تغلق أبوابها إذا ما اكتشفت بها حالات إصابة بهذا المرض، وأن تتعامل مع الأمر تماماً كما يتعاملون مع وجود حالات الإصابة بالأنفلونزا الموسمية. ينبغي أن يمارس الطلاب حياتهم الدراسية بشكل طبيعي، وعلى من يصاب بمرض أن يبقى في منزله.

لقد كان طفلي على اتصال بشخص كان مريضاً بالأنفلونزا فماذا عليّ أفعل؟

إن فيروسات الأنفلونزا تنتشر في المجتمع. إذا كان طفلك على ما يرام فينبغي أن تتركه يمارس حياته بشكل طبيعي ومن ذلك ذهابه إلى مدرسته واشترائه في الأنشطة المختلفة. فإذا مرض الطفل فعليك إبقاؤه في المنزل حتى يعافى.

هل هناك أي أدوية متاحة لعلاج هذا المرض؟

لا ننصح من يتمتع بصحة جيدة ممن لديه أعراض أنفلونزا خفيفة أن يتناول الأدوية المضادة للفيروسات. قد يوصى بتناول هذه الأدوية لمن يصابون بالأنفلونزا ممن يعانون من مرض شديد أو لهم حالة طبية من شأنها أن تزيد من خطر تعرضهم للمزيد من المضاعفات الخطيرة للأنفلونزا.

كيف أحافظ على نظافة الأسطح لمنع انتشار الأنفلونزا؟

إن المطهرات المنزلية المنتشرة كقيلة بالقضاء على الفيروسات الموجودة على الأسطح والأدوات المنزلية. يكفيك أن تخلط ملعقة من مادة تبييض مع كوبين من الماء ليصير لديك محلول يقتل الفيروس.

هي تكفي جرعة التطعيم ضد الأنفلونزا السنوية لحمايتي؟

إن لقاح الأنفلونزا الموسمية المنتظم يحميك ضد الأنفلونزا الموسمية (انظر صفحات موقعنا على الإنترنت للحصول على معلومات عن العيادات التي تتوفر بها خدمة هذا التطعيم). علماً بأن لقاح الأنفلونزا الموسمية لهذا العام لن يحميك ضد فيروس أنفلونزا الخنازير. في وقت لاحق في الخريف سيتوفر لدينا مزيد من المعلومات حول لقاح مرض أنفلونزا الخنازير.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

- هيئة الصحة العامة بتورونتو <http://www.toronto.ca/health> أو عبر الهاتف: 416-338-7600
- وزارة الصحة والرعاية طويلة الأجل بأونتاريو <http://www.health.gov.on.ca>
- هيئة الرعاية الصحية عن بعد بأونتاريو ، وهاتفها 1-866-797-0000
- وكالة الصحة العامة في كندا <http://www.phac-aspc.gc.ca> أو عبر الهاتف: 1-800-454-8302
- فايت فلو <http://www.fightflu.ca/>
- الجمعية الكندية لطب الأطفال [www.caringforkids.cps.ca/](http://www.caringforkids.cps.ca/)