

# إنفلونزا الخنازير البشرية - (إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩)

## معلومات للعموم

٢٣ حزيران / يونيو ٢٠٠٩

Arabic

### يجب على كل واحد منا أن يلعب دوره .

#### وعليك بحماية نفسك والآخرين .

إننا نتوقع إن يكون موسم الإنفلونزا هذا العام حادًا، وذلك نظرًا لتفشي سلسلة جديدة من الإنفلونزا في المجتمع إضافة إلى السلالات الموسمية الأخرى المعتادة من الإنفلونزا.

ساعد على وقاية نفسك والآخرين من الإنفلونزا عبر إتباعك هذه الخطوات إذا شعرت بأنك على غير ما يُرام:

□ يجب على مَنْ يشعر بأعراض مشابهة للإنفلونزا البقاء في البيت.

□ يجب على مَنْ يشعر بتوعك معتدل وأعراض مشابهة للإنفلونزا الإتصال بعيادة الطبيب قبل زيارتها حرصًا على صحة الآخرين.

□ يجب أن يقتصر اللجوء إلى قسم الطوارئ في المستشفى فقط على مَنْ يشعر بأن حالته الصحية بالغة الجدية.

إن الأشخاص الذين يتواصلون بشكل وثيق مع شخص لديه أعراض شبيهة بالإنفلونزا والأشخاص الذين يسكنون معه في نفس المنزل لن يوضعوا قيد الحجر (العزل).

وسيقترن إعطاء الأدوية الصادة (مضادات فيروسية) على الأشخاص الذين هم عرضة للخطورة العالية من مُضاعفات الإنفلونزا دون سواهم.

#### إحصل على اللقاح

لا يُتوقع للقاح الموسمي ضد الإنفلونزا أن يؤمّن الوقاية من إنفلونزا الخنازير البشرية، لكنه ما زال يُوصى بهذا اللقاح للوقاية ضد الإنفلونزا الموسمية عند الذين تجاوزوا ٦٥ سنة من العمر وللأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مُزمنة.

#### أهمية الإحرص على النظافة الصحية

إن إتباع الممارسات الصحية الجيدة سيؤدي إلى تخفيض احتمال إصابتك بالإنفلونزا أو نقلها إلى الآخرين.

□ إحرص على تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي حين السعال أو العطس.

□ إحرص على التخلص من المناديل الورقية (المحارم) بعد الإستعمال في حاوية للقمامة مجهزة بكيس بلاستيكي.

□ إحرص على غسل اليدين دائمًا بالماء والصابون ولا سيما بعدما تسعل أو تعطس. كما أن منظفات الأيدي كحولية الأساس فعالة أيضًا.

□ تجنّب ملامسة عينك أو أنفك أو فمك، لأن الجراثيم تنتقل وتنتشر بهذه الطريقة.

### ماذا تعني مرحلة "الوقاية" من خطة الوباء

تُطبّق فيكتوريا وغالبية الولايات في أستراليا حاليًا متطلبات مرحلة "الوقاية" من إنفلونزا الخنازير البشرية. وهذا يعني إن فيكتوريا تُركّز إهتمامها على:

□ معالجة الأشخاص من المجموعات التي تُعتبر أنها أكثر عرضة

للخطورة العالية كالنساء الحوامل، والذين يعانون من البدانة

المُفرطة والمرضى الذين يعانون من أمراض مُزمنة ومرضى الجهاز التنفسي.

□ التحكم والسيطرة على المرافق والمواقع حيث ترتفع خطورة التفشي والإنتشار كدور العناية بالمسنين مثلًا.

لن يتم إغلاق المدارس بشكل روتيني بسبب الإنفلونزا. لكن يجب عزل الأطفال الذين يشعرون بأعراض مُفاجئة وسريعة شبيهة بالإنفلونزا بعيدًا عن المدرسة حتى تعافيتهم.

### بعض الأشخاص أكثر عرضة لمضاعفات خطر الإصابة

تُعتبر أكثر عرضة لمضاعفات خطر الإصابة من الإنفلونزا إذا كنت:

□ مرأة حامل؛

□ تُعاني من البدانة المُفرطة (إرتفاع الوزن)؛

□ تعاني من مرض مُزمن كالسكري مثلًا؛

□ تعاني من مرض تنفسي كالربو مثلًا.

يجب عليك مراجعة طبيبك إذا كنت قلقًا.

### المرض

#### ما هو مرض إنفلونزا الخنازير البشرية؟

إن إنفلونزا هاتش ١ إن ١ (H1N1) ٠٩ (إنفلونزا الخنازير البشرية) مرض ناجم عن فيروس جديد من الإنفلونزا.

#### ما هي مؤشرات وأعراض المرض؟

إن أعراض إنفلونزا الخنازير البشرية التي تُصيب البشر مُشابهة لأعراض الإنفلونزا العادية وتشمل الحمى، السعال، ألم في البلعوم، آلام في الجسم، الصداع، البرد والقشعريرة والإرهاق.

وقد تعرّض بعض الأشخاص للإسهال والتقيؤ ذات الصلة بإنفلونزا الخنازير البشرية.

## كم من الوقت يبقى الشخص المصاب بإنفلونزا الخنازير البشري ناقلًا للعدوى؟

قد يبقى المصاب بإنفلونزا الخنازير البشري مُسببًا للعدوى لمدة سبعة أيام بعد ظهور المرض لديه.

وقد يبقى الفيروس حيًا على الأيدي لخمس دقيقة. لذا، فإن الحرص الدائم على غسل الأيدي سيُخفِّض احتمال إنتقال التلوث من الأسطح المشتركة إلى البشر.

أما الأطفال، ولا سيما الصغار منهم فإنهم أكثر عرضة للتسبب في العدوى ونقلها إلى الآخرين لفترات أطول.

## ما هي الإجراءات التي تتخذها الحكومة؟

لقد وضعنا أفضل ما لدينا من خبراء في الصحة للعمل في هذا المجال.

وتواصل فيكتوريا المراقبة الحثيثة لهذه السلالة الجديدة من الإنفلونزا وذلك عن طريق:

- تحري الحالات الشديدة من الإنفلونزا لمساعدتنا على تفهم ومعرفة المزيد عن الفيروس وتحديد المجموعات التي قد تكون أكثر عرضة للمخاطر والمضاعفات المحتملة.
- الإلتباع والتقيّد بمقتضيات خطتنا لمواجهة إنتشار الوباء، ويتضمن:
  - تركيز العلاج على الأشخاص الأكثر عرضة لتهديدات المرض والمجموعات الأكثر عرضة للمخاطر والمضاعفات المحتملة.
  - العمل مع الأطباء العموميين والصيديات والمستشفيات.
  - تركيز الجهود والموارد على مواقع وجود الحالات المُلحّة وأكثر أماكن وجود حالات الإنفلونزا،

## ما مدى خطورة سلالة الإنفلونزا هاتش 1 إن 1 (H1N1)؟

يُصنّف هذا المرض على أنه "معتدل"، مما يعني أن غالبية الحالات لن تكون حادة (أي حوالي ٩٥٪ من الحالات). لكن ٥٪ من الحالات ستكون شديدة وحادة، مما يعني أن هؤلاء المصابين قد يحتاجون إلى المكوث في المشافي وللعناية المُشدّدة.

إن هذه السلالة من الإنفلونزا جديدة، وكما هو الأمر بالنسبة لأي سلالة جديدة من الإنفلونزا فإن احتمال وفاة أحد منه أمر وارد. ويرتفع احتمال حدوث ذلك في عداد المجموعات حيث ترتفع المخاطر، لكن الأمر ممكن أيضًا في عداد بقية السكان بما في ذلك مجموعات الشبيبة واليافعين.

## الإنفلونزا الموسمية العادية - الوقائع:

- يتعرّض في كل سنة حوالي مليون أسترالي للإصابة بالإنفلونزا الموسمية؛
- كمعدل وسطي، يموت قرابة ٢٥٠٠ شخص من الإنفلونزا الموسمية كل سنة؛

إن الغالبية العظمى من الأشخاص الذين يتعرضون حاليًا لأعراض شبيهة بالإنفلونزا يتعافون كليًا من الإصابة دون حصولهم على أي علاج طبي.

## كيف ينتشر مرض إنفلونزا الخنازير البشري؟

إن إنفلونزا الخنازير البشري مرض مُعدٍ وينتشر بنفس طريقة إنتشار الإنفلونزا الموسمية. وتنتشر فيروسات الإنفلونزا عمومًا من شخص لآخر عن طريق السعال أو العطس.

قد يتعرض البعض أحيانًا للإصابة جراء ملامسة شيء يحمل فيروس الإنفلونزا ثم ملامسة الشخص لفته أو أنفه بعدئذ.

## للمزيد من المعلومات:

زوروا الموقع [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

إتصلوا بالخط الساخن المخصّص لإنفلونزا الخنازير على الرقم 180 2007

إتصلوا بخدمة الممرضة المناوبة على الرقم: 1300 606 024 - للحصول على معلومات ونصائح صحية

متخصّصة على مدار الساعة