

الانفلونزا الموسمية (الانفلونزا)

ورقة استرشاد للمرضى ومقدمي الرعاية تخص الوقاية من العدوى ومكافحته

ماهي الإنفلونزا ؟

الأنفلونزا ، المعروفة أكثر باسم نزلة، وهي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة من شخص لآخر. هناك نوعان رئيسيان من الأنفلونزا ، النوع A والنوع B ويمكن أن يؤثر ذلك على الأشخاص من جميع الأعمار

ماهي أعراض الإنفلونزا؟

قد يكون لدى بعض الأشخاص أعراض خفيفة فقط بينما قد يكون لدى آخرين أعراض أكثر حدة ، خاصةً إذا كانت لديهم حالة صحية خاصة مثل مشاكل الرئة بما في ذلك الربو أو مشاكل في الجهاز المناعي. الأعراض الشائعة هي:

- حمى وقشعريرة
- السعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسداد
- آلام في العضلات ، وآلام المفاصل ، والصداع ، والتعب
- الغثيان والقيء والإسهال (أكثر شيوعًا عند الأطفال أكثر من البالغين)

كيف تنتشر؟

تنتشر فيروسات الإنفلونزا بشكل رئيسي عن طريق القطرات التي تنتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. يمكن أيضًا أن تنتشر بعد لمس الأسطح التي سقطت عليها القطرات المصابة. البالغين المصابون بالأنفلونزا مصابون بالعدوى من اليوم السابق لبدء الأعراض حتى 5-7 أيام ، في حين أن الأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي قد يكونون معديين لفترة أطول

كيف يمكنني وقاية الآخرين من الإصابة بالأنفلونزا؟

- ✓ استخدم الأنسجة الورقية عند السعال أو العطس ، لتغطية أنفك وفمك ثم ضعها في كيس نفايات بعد ذلك مباشرة.
- ✓ بعد السعال أو العطس ، قم بتنظيف يديك بالماء والصابون أو مناديل اليد أو استعمل الجيل الكحولي إذا كانت الأيدي نظيفة.

ماذا يحدث إذا تم تشخيص إصابتك بالأنفلونزا أثناء وجودك في المستشفى؟

- ✓ قد نقلك إلى غرفة واحدة لمنع انتشار الأنفلونزا إلى الآخرين.
- ✓ إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق ، فمن المهم حقًا أن تسعل أو تعطس في أنسجة يمكن التخلص منها ، وتضعها في كيس نفايات مباشرة بعد الاستخدام. يجب عليك بعد ذلك غسل يديك أو قم بفرك اليدين بالسائل الكحولي إذا كانت يديك نظيفة.
- ✓ سيرتدي عاملو الرعاية الصحية مئزر بلاستيكي أصفر يمكن التخلص منه ، وقفازات ، وربما قناعًا للوجه عند العناية بك. قد يطلبون منك أيضًا ارتداء قناع للوجه لمنع انتشار الأنفلونزا إلى الآخرين إذا تم نقلك إلى جناح / قسم آخر.
- ✓ سوف يخبرك عاملو مجال الرعاية الصحية متى لم تعد هناك حاجة لهذه الاحتياطات. عادةً ما يحدث هذا عندما تستقر الأعراض لمدة 24 ساعة ويكون هناك تحسن واضح في حالتك.

ماذا عن الزوار؟ هل أصدقائي وعائلي في خطر؟

نطلب منك ألا يكون هناك أكثر من 1-2 زائر في وقت واحد ، ويجب ألا يقوم الزوار بزيارتك إذا كانت لديهم أي أعراض إنفلونزا. إذا كان زوارك يساعدون على رعايتك ، فيجب عليهم التحدث إلى طاقم التمريض لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى ارتداء مآزر وقفات وقناع يمكن التخلص منهما.

للمزيد من المعلومات ، يرجى التحدث إلى الممرضة التي تعني بك