

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي  
للصحة العامة



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



EHS | مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية  
Emirates Health Service



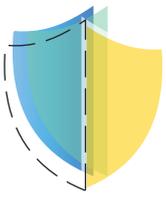
حصّن نفسك احم

Protect yourself مجتمعاك  
protect your community

الدليل التوعوي للأنفلونزا الموسمية

2024 - 2023





## ماذا نقصد بالأنفلونزا الموسمية؟

الأنفلونزا الموسمية هي عدوى تنفسية حادة معدية تسببها فيروسات الأنفلونزا وتحدث للإصابات في مواسم محددة في جميع أنحاء العالم في فترة الشتاء.

## ما هو الفيروس المسبب للمرض؟

تنتمي فيروسات الأنفلونزا إلى عائلة (Orthomyxoviridae) ، حيث يتم تصنيفها إلى ثلاثة أنماط A و B و C على أساس بروتيناتها الأساسية.

## ما هي علامات وأعراض الأنفلونزا الموسمية؟

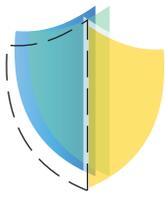
تتراوح أعراض الأنفلونزا الموسمية من خفيفة إلى شديدة وعادة ما تختفي أعراضها في غضون أسبوع دون أي تدخل طبي. ومن جهة أخرى، يمكن أن تسبب مرضًا شديدًا يستدعي الحصول على العلاج في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة بين فئات المجتمع.

## وأعراض المرض هي كالتالي:

- الحمى 
- الصداع 
- الشعور بالتعب والإعياء 
- السعال 
- آلام العضلات والفواصل 
- التهاب الحلق وسيلان الأنف 
- القيء والإسهال خاصة عند الأطفال 

## من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها؟

- المرأة الحامل في أي مرحلة من مراحل الحمل 
- الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مرضية مزمنة مثل: أمراض القلب، والرئة، والكلى، والكبد، وأمراض الدم المزمنة، وغيرها 
- الأطفال ما دون 5 سنوات 
- العاملون في مجال الرعاية الصحية 
- كبار السن 



## ما هي فترة حضانة المرض؟

تبلغ الفترة من الإصابة بالعدوى إلى ظهور الأعراض حوالي يومين، ولكنها قد تتراوح من يوم إلى أربعة أيام.

## ما هي طرق انتقال الأنفلونزا الموسمية؟

1. الانتقال بشكل مباشر: عن طريق الرذاذ المنتشر أثناء السعال والعطس والتحدث من الشخص المصاب.

2. الانتقال بشكل غير مباشر: من خلال لمس الأيدي أو الأدوات الملوثة والأسطح برذاذ الشخص المصاب، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

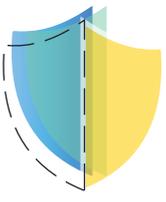
## كيف يتم تشخيص الأنفلونزا الموسمية؟

إجراء الفحص المخبري

## ما هو علاج الأنفلونزا الموسمية؟

1. المرضى الأقل عرضة لخطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته، يتم علاجهم من خلال علاج الأعراض كالحُمى والألم وغيرها وينصحون بالبقاء في المنزل لتقليل انتقال العدوى للآخرين.

2. قد يحتاج المرضى الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات علاجات مختلفة اعتمادًا على تقييم الطبيب.



## كيفية الوقاية من الأنفلونزا الموسمية؟



تنظيف وتعقيم  
الأسطح والأدوات  
المستخدمة باستمرار



تجنب الاتصال الوثيق  
مع المرضى



اتباع آداب السعال  
والعطاس



التطعيم هو الطريقة  
الأكثر فعالية للوقاية



تجنب لمس العينين،  
والأنف أو الفم



الابتعاد عن الآخرين  
إذا ظهرت الأعراض



غسل اليدين بانتظام  
وتعقيمهم

## ما هو لقاح الأنفلونزا؟

لقاح الأنفلونزا، هو لقاح غير نشط يحتوي على جزيئات من فيروسات الانفلونزا (غير فعالة في التسبب بالمرض) يتم إعطاؤه عادة في الذراع.

## من الذين يمكنهم أخذ التطعيم؟

جميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر فما فوق.

## من هم الفئات الموصى بأخذهم تطعيم الأنفلونزا؟

الفئات التالية كونهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته:

كبار السن



مقدمو الرعاية الصحية



المعتزمون والحجاج



الأطفال من 6 شهور  
و حتى سن الخامسة

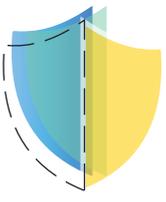


أصحاب الأمراض المزمنة



النساء الحوامل في أي  
مرحلة من مراحل الحمل





## متى يجب الحصول على التطعيم؟

يكون أفضل وقت للحصول على تطعيم الأنفلونزا الموسمية سنويًا في عنده توفره مباشرة سبتمبر، أو أوائل (الشتاء) قبل أن يبدأ موسم الأنفلونزا. ومع ذلك، حتى إذا لم يتم تطعيمك في ذلك الوقت، فلا يزال يوصى بالتطعيم في وقت لاحق لأن الأنفلونزا قد تستمر في أشهر لاحقة خلال العام.

## متى يعمل تطعيم الأنفلونزا؟

بعد أسبوعين من التطعيم ولهذا من الأفضل الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الأنفلونزا.

## هل تطعيم الأنفلونزا آمن؟

يعتبر تطعيم الأنفلونزا من التطعيمات الآمنة وقد تم إعطاء التطعيم لملايين الأشخاص، لأكثر من 60 عامًا، وكانت الآثار الجانبية لها خفيفة بشكل عام وتختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.

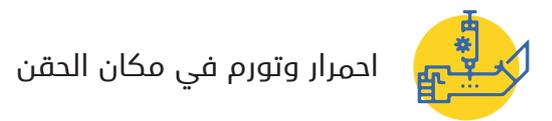
## ما هي الآثار الجانبية التي قد تصيبك بعد التطعيم؟



آلام العضلات



الصداع



احمرار وتورم في مكان الحقن



الحمى

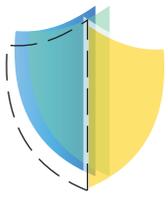


الغثيان

عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة وقصيرة الأمد.

## أين يمكنك الحصول على تطعيم الأنفلونزا؟

يتم تقديم تطعيم الأنفلونزا في جميع مراكز خدمات الرعاية الصحية الحكومية والخاصة.



## حقائق عن الأنفلونزا الموسمية

في جميع أنحاء العالم، تؤدي الإصابات بالأنفلونزا سنويًا إلى حدوث:

- حوالي 3 إلى 5 ملايين حالة من المرض الشديد
- حوالي 290.000 إلى 650.000 حالة وفاة جراء مضاعفات الجهاز التنفسي



تحدث الأنفلونزا الموسمية في جميع أنحاء العالم، بمعدل سنوي يتراوح بين

5-10% بين البالغين

20-30% بين الأطفال

يختلف كل موسم من مواسم الأنفلونزا عما قبله، ويمكن أن يؤثر بشكل مختلف على الأشخاص.

على الرغم من أن المرضى يتعافون في الغالب دون مضاعفات. مع ذلك، يمكن أن ترتبط الأنفلونزا بحدوث مضاعفات خطيرة، تستدعي التدخل الطبي ودخول المستشفى، خاصة في المجموعة الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها.

قد يقلل التطعيم من دخول المستشفى:



بين كبار السن بنسبة 25-39%

كما ثبت أنه:

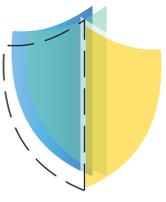
يقلل الوفيات الإجمالية بنسبة 39-75%

أظهرت دراسات مختلفة أن التطعيم ضد الأنفلونزا يقلل من شدة المرض حال الإصابة.

توفر تطعيمات الأنفلونزا حوالي 70-90%

حماية ضد الأمراض السريرية لدى البالغين الأصحاء.





## الفائدة التي تعود عليك بعد التطعيم ضد الأنفلونزا

التقليل من خطر دخول المستشفى

التقليل من شدة المرض

إذا حصلت على التطعيم، فأنت بذلك تحمي مجتمعك، بما في ذلك الفئات المعرضة لخطر المرض ومضاعفاته.

تحصينك ضد الإصابة بالأنفلونزا

حماية المرأة الحامل من الإصابة بالأنفلونزا أثناء الحمل وبعده وحماية الطفل في الأشهر القليلة الأولى من حياته يقي من مضاعفات الإصابة بالإنفلونزا .



حصن نفسك احم

مجتمعك  
Protect yourself  
protect your community

