وزارة الصحة ووقاية المجتمع
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

حكومة الشارقة
هيئة الشارقة الصحية
Government of Sharjah
Sharjah Health Authority

EHS
مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
Emirates Health Services

دبي الصحية
DUBAI HEALTH

مركز أبوظبي للصحة العامة
Abu Dhabi Public Health Centre

الدليل التوعوي
بالأنفلونزا الموسمية

حصّن نفسك احمِ مجتمعك
Protect yourself protect your community



ماذا نقصد بالأنفلونزا الموسمية؟

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

ما هو الفيروس المسبب للمرض؟

تنتمي فيروسات الأنفلونزا إلى عائلة (Orthomyxoviridiae) ، 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 مرضا شديدا يستدعي الحصول على العلاج في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة بين بعض 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
- الأطفال ما دون 5 سنوات
- كبـــار الســـن
- العاملون في مجال الرعاية الصحيـة
- الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مرضيـة مزمنـة مثل: أمراض القلب، والرئة، والكلى، والكبد، وأمراض الدم المزمنة، وغيرها
- الأفراد الذين يعانون من ضعف أو نقص المناعة

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؟

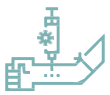
إجراء الفحص المخبري

ما هو علاج الأنفلونزا الموسمية؟

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

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

كيفية الوقاية من الأنفلونزا الموسمية؟


التطعيم هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية


اتباع آداب السعال والعطاس


تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى


تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة باستمرار


غسل اليدين بانتظام وتعقيمهما


الابتعاد عن الآخرين إذا ظهرت الأعراض


تجنب لمس العينين، والأنف أو الفم

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؟

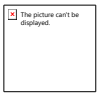
جميع الأشخاص ابتداء من عمر 6 أشهر فما فوق.

من هم الفئات الموصى بأخذهم تطعيم الأنفلونزا؟

الفئات التالية كونهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته:


مقدمو الرعاية الصحية


كبار السن


الأطفال من 6 شهور و حتى سن الخامسة


المعتمرون والحجاج


النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل


أصحاب الأمراض المزمنة

متى يجب الحصول على التطعيم؟

يكون أفضل وقت للحصول على تطعيم الأنفلونزا الموسمية سنويا 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 عاما، وكانت الآثار الجانبية لها خفيفة بشكل عام وتختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.

ما هي الآثار الجانبية التي قد تصيبك بعد التطعيم؟


احمرار وتورم في مكان الحقن


الصداع


آلام العضلات


الغثيـــان


الحمى

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

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

5-10٪ بين البالغين

20-30٪ بين الأطفال

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

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



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.

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

قد يقلل التطعيم من دخول المستشفى:



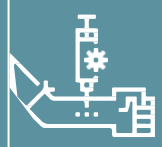
بين كبار السن بنسبة 25-39٪

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

تحصينك ضد الإصابة بالأنفلونزا

التقليل من خطر دخول المستشفى

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

التقليل من شدة المرض

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

حصّن نفسك احمِ مجتمعك

Protect yourself protect your community