



## الانفلونزا الموسمية



مع تحيات  
رئيس وحدة خدمات الصحة العامة  
منطقة حولي الصحية



**الانفلونزا** : مرض فيروسي معدي ، يكون خطيرا في بعض الأحيان وتنقسم إلى نوعين (إنفلونزا A ، انفلونزا B)

### طريقة الانتقال :

ينتقل عن طريق تطاير رذاذ الأشخاص المصابين بالانفلونزا واللذين يعانون من (عطس - سعال) أو عن طريق الكلام إذا كانت المسافة أقل من 1 متر وعند انتقال الرذاذ إلى أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين ينتقل الرذاذ المحتوي على الفيروس إلى الرئتين وتحدث العدوى.

كما تحدث العدوى أيضا عن طريق لمس أسطح أو أشياء ملوثة بالفيروس ثم لمس العينين ، الأنف ، الفم.

### المدة التي يمكن لمريض الانفلونزا أن ينشر خلالها العدوى للآخرين :

يوم واحد قبل ظهور الأعراض تمتد إلى 7-5 أيام بعد ظهور الأعراض ويمكن لهذه الفترة أن تطول لدى بعض الأشخاص اللذين يعانون من ضعف جهاز المناعة والأطفال.

وهذا يعني أن المريض قد يكون قادرا على نقل الفيروس إلى شخص آخر سليم قبل أن يعرف بأنه مريض أو قبل أن تظهر عليه أعراض المرض.

### الأعراض :

كثير من الناس يخلطون بين أعراض نزلة البرد والانفلونزا فنزلة البرد يكون السائد بها هو جريان (سريان) الأنف والعطاس ولا يصاب مريض نزلة البرد بالحمى غالبا.

### أما أعراض الانفلونزا فتشمل الآتي :

الحمى - السعال - التهاب الحلق - سيلان وانسداد الأنف - آلام في الجسم - صداع - قشعريرة - تعب - أحيانا الاسهال والقيئ ( من المهم أن نلاحظ أن بعض مرضى الانفلونزا قد لا يعانون من الحمى).



### كيفية الوقاية :

توصي وزارة الصحة الكويتية بثلاث خطوات هامة لمكافحة الانفلونزا وهي : (التطعيم للفئات المذكورة أدناه - الاجراءات الوقائية اليومية - الاستخدام الصحيح للأدوية المضادة للفيروسات في حال أوصى بها الطبيب).



### التطعيم :

- التطعيم ضد الانفلونزا وهو الخطوة الأولى للحماية من فيروس الانفلونزا وهو يحمي من ثلاث أو 4 أنواع من الفيروس A أهمهم (AH3N2 - AH1N1) وواحد أو إثنين من فيروسات انفلونزا B.
- تطعيم الانفلونزا يكون سنويا ، ويمكن تطعيم الأطفال أكبر من 6شهور أما الأطفال الذين يقل عمرهم عن 6 أشهر هم عرضة للمرض ولكنهم أصغر من أن يتم تطعيمهم.
- يجب تطعيم فئات الأشخاص ذو عوامل الخطورة العالية لتقليل خطر إصابتهم بالمرض وأهم هذه الفئات (العاملون بالرعاية الصحية - الحوامل - المصابون بالأمراض القلبية والتنفسية والكلوية المزمنة والسرطانية بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعالجون بأدوية تقلل من مناعتهم.
- أخذ الأدوية المضادة لفيروس الانفلونزا.

### الاجراءات الوقائية اليومية لمنع انتشار الفيروس :

- تجنب الاتصال الوثيق بالمريض.
- بقاء المريض بالمنزل حين انتهاء فترة الحمى.
- الحد من اتصال المريض مع الآخرين.
- تغطية الأنف والفم بمناديل ورقية عند السعال والعطس والتخلص منها بطريقة صحية.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو الكحول.
- تنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء التي قد تكون ملوثة بالفيروس.