



## وزارة الصحة

مديرية الامراض السارية



## الانفلونزا

لنعمل سويا من اجل مكافحة الانفلونزا



المملكة الاردنية الهاشمية  
وزارة الصحة  
مديرية الامراض السارية



لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال مع مديرية  
الامراض السارية في وزارة الصحة  
هاتف 5200230

تمت الطباعة بدعم من



منظمة  
الصحة العالمية

متى يجب مراجعة الطبيب للحصول على  
الاستشارة الطبية ؟

- عند اشتداد حدة الاعراض .
- عند وجود صعوبة في التنفس.
- عند وجود ألم في الصدر .
- اذا استمرت الحرارة لأكثر من 3 أيام.
- في حال الانتكاس بعد الشعور بالتحسن .



## راجع الطبيب فوراً

- اذا شعرت بضيق تنفس شديد بحيث لا تستطيع  
إكمال الجمل في نفس واحد.
- عند ظهور الازرقاق في الأطراف .
- اذا لاحظت تسارع في التنفس عند الاطفال
- اذا لاحظت انسحاب البطن أسفل الصدر للداخل  
عند الاطفال.
- في حال وجود الصفير اثناء التنفس.
- اذا شعرت بألم في الصدر عند التنفس.
- اذا كنت تعاني من أمراض القلب مثل الذبحة  
الصدرية أو قصور القلب وبدأت تشعر بألم  
في الصدر.

## الانفلونزا الموسمية

مرض فيروسي سريع العدوى يصيب الجهاز التنفسي، ينتقل بسرعة إلى المخالطين سواء في المنزل، في العمل، أو في المدرسة.

تنتقل فيروسات الانفلونزا الموسمية من شخص لآخر عبر الرذاذ الناتج عن السعال أو العطس وتنتقل أيضاً من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بفيروس الانفلونزا ومن ثم لمس الأنف، الفم أو العينين.



## أعراض الانفلونزا

- ارتفاع درجة الحرارة.
- الصداع.
- تعب عام والم في العضلات .
- السعال.
- احتقان الحلق.
- سيلان أو انسداد الأنف.
- الغثيان أو التقيؤ.
- أحيانا الإسهال وخصوصا عند الأطفال.

## إذا شعرت بأعراض الانفلونزا عليك:

- الإكثار من شرب السوائل الدافئة.
- اخذ قسط من الراحة بالبقاء في المنزل.
- تناول خافضات الحرارة.

## فترة الحضانة :

(هي الفترة الممتدة من وقت العدوى حتى بدء

الأعراض).

تتراوح عادة بين يومين الى اربعة ايام.

## فترة العدوى :

(الفترة التي يكون فيها المصاب قادر على نقل

العدوى الى أشخاص اخرين )، تبدأ من يوم

واحد قبل ظهور الأعراض ولغاية أسبوع من

ظهورها .

## العلاج :

يتوفر علاج خاص مضاد لفيروس الانفلونزا ذو فاعلية عالية وخصوصاً اذا تم اعطاؤه في مرحلة مبكرة من المرض و يصرف بناءً على رأي الطبيب المعالج وهو متوفر في مستشفيات وزارة الصحة و مستشفيات القطاعات الصحية الأخرى.

في الحالات الخفيفة يكتفى بعلاج الأعراض و الراحة المنزلية .

## طرق الوقاية من الانفلونزا :

- تجنب المخالطة اللصيقة مع المصاب قدر الامكان .

- اتباع آداب العطس والسعال وذلك بتغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال باستخدام المناديل الورقية والتخلص منها فوراً في سلة المهملات.

- غسل اليدين بالماء و الصابون أو بمحلول ذلك الأيدي الكحولي .

- الحفاظ على نظافة الأسطح داخل المنزل باستمرار.

- الحد من العادات التي تساعد في نقل العدوى مثل التقبيل وشرب القهوة السادة من فجان واحد لأكثر من شخص.

- عدم استعمال أدوات المصاب من أواني الأكل و الشرب قبل غسلها بشكل جيد بالمنظفات المنزلية المعتادة .

- عدم لمس العين ، والأنف او الفم الا بعد غسل اليدين .

- ينصح بأخذ مطعوم الانفلونزا الموسمية في بداية موسم الشتاء وخاصة الفئات الأشد خطورة مثل الحوامل الأطفال تحت عمر خمس سنوات ، كبار السن ، الكوادر الصحية، الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة وحالات ضعف المناعة.