

## أسئلة متكررة حول الأنفلونزا الوبائية

ما هي الأنفلونزا الوبائية؟

تحدث الإصابة بمرض الأنفلونزا الوبائية عندما يظهر فيروس أنفلونزا إما له مناعة ضعيفة أو لا توجد له مناعة أصلاً لدى الجنس البشري؛ ويتسبب هذا الفيروس في الإصابة بمرض خطير وينتشر بسهولة من شخص لآخر في أنحاء العالم، وتتشابه أعراض الإصابة بالأنفلونزا الوبائية مع أعراض الأنفلونزا العادية، إلا أن الوبائية تكون أكثر حدة من العادية.

ما هي أعراض الأنفلونزا الوبائية؟

تشمل أعراض الإصابة بالأنفلونزا الموسمية الحمى والسعال واحتقان الحلق ورشح الأنف أو انسداده وآلام العضلات والصداع والارتجاف والتعب والإرهاق، هذا وتعتبر أعراض الإصابة بالأنفلونزا الوبائية مماثلة، إلا أن أعراض الأنفلونزا الوبائية أكثر حدة وتصيب

هل يتوافر هناك لقاح ما لمنع الإصابة بالأنفلونزا الوبائية؟

لا يستطيع لقاح الأنفلونزا العادية الحماية من فيروس الأنفلونزا الوبائية، ولهذا فإن لقاحات الأنفلونزا يجب أن يتم تصنيعها خصيصاً لمكافحة الفيروس المسبب للأنفلونزا الوبائية. وهذا هو سبب تغيير لقاح الأنفلونزا السنوي كل عام، ويستغرق إنتاج اللقاح عدة أشهر. في حال تطور الأنفلونزا الوبائية، فسوف يتم إنتاج لقاح جديد في أسرع وقت ممكن.

هل تحدث الإصابة بمرض سريع الانتشار عند الإصابة بالأنفلونزا الوبائية؟

ينتشر فيروس الأنفلونزا الوبائية بصورة سريعة لأن البشر ليست لديهم مناعة طبيعية للحماية منه. ونظراً لأن الكثيرين ليس لديهم مناعة ضد فيروس الأنفلونزا الوبائية، فإنه يتوقع زيادة معدلات العدوى والإصابة بالمرض أكثر مما عليه الحال في أثناء الانتشار الموسمي للأنفلونزا العادية، وعادة ما تحدث موجات الإصابة بالأنفلونزا مرتين على الأقل تستمران لمدة تتراوح بين شهرين إلى ثلاثة أشهر، وعادة ما يفصلهما عدة أشهر.

كيف نحمي أنفسنا من الإصابة بالأنفلونزا ومن نشرها إلى الآخرين؟

- اغسل يديك عادةً بالصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن 20 ثانية، استخدم المظطرات الكحولية اليدوية عند عدم توافر الماء والصابون.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، إذ عادة ما تنتشر الأنفلونزا بهذه الطريقة.
- اعطس أو اسعل في ثنية ذراعك وليس في يديك. إذا كان معك منديل ورقي، فغط فمك وأنفك عند السعال أو العطس، ثم تخلّص من المنديل الورقي واغسل يديك.
- ابتعد عن الآخرين عندما تكون مريضاً، ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو لقضاء أية أعمال أخرى، ولا تترك المنزل إلا للذهاب لتلقي الرعاية الطبية مع التأكد من ارتداء قناع N95.
- تجنب الاتصال القريب بالمرضى وذلك بالبقاء بعيداً عنهم لمسافة ستة أقدام (180 سم).
- لا ترسل أبداً طفلاً مريضاً إلى المدرسة أو دار رعاية أطفال.
- نظّف الأسطح مثل أسطح المنضدات والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الكهرباء وذلك باستخدام منظف مطهر أو منظف يحتوي على مادة مبيضة. يمكنك أيضاً عمل محلول من خلال مزج الماء بمادة التبييض، ولعمل هذا المحلول، امزج عشرة أجزاء من الماء مع جزء واحد من مادة التبييض.
- احصل على الراحة في فترة الليل واتبع نظاماً غذائياً صحياً واشرب ثمانية أكواب من السوائل على الأقل يومياً ومارس الرياضة بانتظام.



عام 2009، إلا أن فيروس أنفلونزا إتش وان إن وان لا يزال من تشراً اعتباراً من ربيع  
عام 2011، بالإضافة إلى فيروسات الأنفلونزا الموسمية الأخرى.