



حول الإنفلونزا

إنفلونزا (الإنفلونزا) هي مرض تنفسي معدٍ تسببه فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الأنف والحلق والرئتين. تنتشر فيروسات الإنفلونزا من النوع A و B بشكل روتيني بين الناس بين شهري أكتوبر ومارس من كل عام.

الإنفلونزا ليست مثل الزكام

يكون الزكام خفيفًا عادةً. قد تشعر بانسداد أو التهاب في الحلق أو عطس، ولكن يمكنك متابعة يومك بشكل طبيعي. الإنفلونزا أكثر خطورة وتظهر فجأة. يمكن أن تجعلك تشعر بتعب شديد مع حمى وآلام في الجسم. كما يمكن أن تؤدي إلى مرض أكثر خطورة أو دخول المستشفى أو حتى الوفاة.



كيف يتم الوقاية من الإنفلونزا؟

الخطوة الأهم للوقاية من الإنفلونزا هي الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام. لقاح الإنفلونزا آمن وفعال. تعرّف على المزيد حول خرافات وحقائق الإنفلونزا على cookcountypublichealth.org.

من يجب أن يحصل على لقاح الإنفلونزا؟

يجب على كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق الحصول على لقاح الإنفلونزا (إلا إذا قال الطبيب إنه غير آمن). وهذا مهم بشكل خاص لـ:

- الأطفال الرضع والصغار
- البالغين بعمر 65 عامًا فأكثر
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية طويلة الأمد (مثل أمراض القلب أو الرئة أو السكري)
- الأشخاص الذين يعيشون مع أو يعتنون بشخص عالي الخطورة

من الأكثر عرضة للخطر؟

كبار السن، والأطفال الصغار، والأشخاص الذين لديهم حالات صحية معينة هم أكثر عرضة لمضاعفات خطيرة من الإنفلونزا. يسبب فيروس الإنفلونزا ملايين الإصابات وآلاف الوفيات في الولايات المتحدة سنويًا.

كيف تنتشر الإنفلونزا

ينتشر فيروس الإنفلونزا عن طريق الرذاذ المتطاير عندما يسعل المصابون أو يعطسون أو يتحدثون. قد ينقل الناس الإنفلونزا للآخرين قبل أن يدركوا أنهم مرضى أو أثناء مرضهم مع ظهور الأعراض.

متى يكون الناس أكثر عدوى؟

يكون الأشخاص في ذروة العدوى خلال الأيام الثلاثة الأولى من مرضهم. قد يتمكن بعض البالغين الأصحاء من نقل العدوى للآخرين بدءًا من يوم واحد قبل ظهور الأعراض وحتى خمسة إلى سبعة أيام بعد المرض.

تحقق من
الجدول



احم نفسك والآخرين من الإنفلونزا.

اعثر على عيادة لقاح الإنفلونزا بالقرب منك. امسح رمز الاستجابة السريعة على اليمين.

- رَحِّب بالزيارات دون موعد • لا حاجة لتحديد موعد • مجاني لـ الجميع بغض النظر عن التأمين
- من عمر 6 أشهر فما فوق



الأعراض

عادةً ما تظهر أعراض الإنفلونزا فجأة. غالبًا ما يشعر المصابون بالإنفلونزا ببعض أو كل هذه العلامات والأعراض:

- حمى* أو الشعور بالحمى
- قشعريرة
- سعال
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام العضلات أو الجسم

*من المهم ملاحظة أن ليس كل المصابين بالإنفلونزا يعانون من الحمى.

علاج الإنفلونزا

قد تساعد الأدوية.

- بعض الأدوية الخاصة بالإنفلونزا (مثل Tamiflu) قد تجعلك تشعر بتحسن أسرع.
- تعمل بشكل أفضل عند تناولها خلال اليومين الأولين من المرض.



ابق في المنزل إذا كنت مريضًا.

- ارتح ونم جيدًا.
- اشرب الكثير من الماء أو الحساء.
- تناول الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين للمساعدة في الحمى وآلام الجسم.
- ابتعد عن الآخرين لتجنب نشر جراثيم الإنفلونزا.



اتصل بمقدم الرعاية الطبية أو اذهب إلى الرعاية العاجلة أو الطوارئ إذا كنت:

- تعاني من صعوبة في التنفس
- لديك ألم في الصدر
- تصبح ضعيفًا جدًا أو تشعر بدوار
- لا تستطيع الاحتفاظ بالسوائل
- صداع
- إرهاق (تعب)
- قد يعاني بعض الأشخاص من القيء والإسهال، رغم أن هذا أكثر شيوعًا عند الأطفال منه عند البالغين.

