

## الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

### ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا (النزلة الوافدة) هي عدوى تنفسية ناجمة عن فيروس الإنفلونزا. عادة ما يبدأ موسم الإنفلونزا (عندما يصاب معظم الناس بالإنفلونزا) في أواخر الخريف.

### ما هي أعراض الإنفلونزا؟

بعد دخول الفيروس إلى الجسم، قد يستغرق الأمر 1-4 أيام قبل أن تشعر بالمرض. قد تشمل الأعراض:

- حمى
- سعال
- صداع
- آلام عضلية
- انسداد و / أو سيلان الأنف
- التهاب الحلق
- الشعور بالتوعك
- تعب



- في بعض الأطفال، قد يحدث غثيان وقيء.

في نزلات البرد، عادة ما تكون الأعراض أخف وطأة من الإنفلونزا. في ما يلي رسم بياني يطلعك على الاختلافات بين نزلات البرد والإنفلونزا.

### من يتعرض لمخاطر المضاعفات الناجمة عن الإنفلونزا؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالإنفلونزا. يكون بعض الناس أكثر عرضة للمضاعفات (مثل الالتهاب الرئوي وتفاقم الحالات الصحية الكامنة). وهم أقرب احتمالاً لدخول المستشفى بسبب الإنفلونزا. وتشمل هذه الفئات:

- الأطفال الصغار
- النساء الحوامل
- كبار السن (65 سنة أو أكثر)، لا سيما من يعيشون ضمن مجموعات.
- الأشخاص المصابون بحالات صحية أخرى، مثل الربو أو أمراض القلب.

### كيف ينتشر المرض؟

تنتشر الإنفلونزا غالباً عن طريق التنفس في الهواء الملوث من شخص مصاب، والذي يعطس أو يسعل أو يتكلم. يمكنك أيضاً أن تصاب بالعدوى عن طريق لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك بعد لمس اليدين، أو الأسطح، أو الأشياء الملوثة. يمكن للفيروس أن يعيش حتى 24 ساعة على الأسطح.

### ما طول فترة بقائه مُعدياً؟

قد يصبح المصاب بالإنفلونزا مُعدياً قبل يوم واحد من بدء ظهور الأعراض وحتى 7 أيام بعدها. قد يظل الأطفال والمصابون بضعف الجهاز المناعي مُعدين لفترة أطول.

### كيف تُعالج الإنفلونزا؟

في الشخص البالغ السليم، يكون الجهاز المناعي للجسم قادراً على مكافحة فيروس الإنفلونزا من تلقاء نفسه. قد تستمر الأعراض لمدة 5 إلى 7 أيام. وقد يشمل العلاج الرعاية الداعمة، وشرب الكثير من السوائل والحصول على كثير من الراحة. في الحالات الأشد خطورة أو أثناء الفاشيات المرضية، قد يصف مقدم الرعاية الصحية لك أدوية مثل مضادات الفيروسات (التي تكافح الفيروسات). لا يمكن استخدام المضادات الحيوية (التي تكافح البكتيريا) لعلاج الإنفلونزا لأنها تنتج عن فيروس.

### كيف يمكن الوقاية من الإنفلونزا؟

بالنسبة للغالبية العظمى من الأشخاص البالغين من العمر 6 أشهر أو أكثر، تتمثل أفضل طريقة لحماية نفسك في الحصول على لقاح الإنفلونزا في وقت مبكر. قد يستغرق اللقاح حتى أسبوعين لكي يعمل. عند الحصول على اللقاح في وقت مبكر من



موسم الإنفلونزا، ستكون محميا عندما يبلغ الموسم ذروته. من المهم أيضا أن تحصل على اللقاح سنويا، لأن الفيروس يتغير وتتناقص الاستجابة المناعية في غضون عام. عادة ما يتم تقديم [لقاحات الإنفلونزا](#) ابتداء من شهر أكتوبر/ تشرين الأول. يمكنك الحصول على اللقاح من مقدم الرعاية الصحية أو من الصيدلية (للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 5 سنوات).

تشمل طرق منع انتشار أي عدوى ما يلي:

- اغسل يديك كثيرا لمدة لا تقل عن 15 ثانية بالماء الدافئ والصابون. تجنّب لمس عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.
- مارس الآداب التنفسية، مثل السعال و / أو العطس في المرفق أو في منديل.
- إبق في المنزل إذا كنت مريضا.
- لا تتشارك أية أغراض شخصية، مثل الأكواب وزجاجات المياه.
- قُم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي كثيرا ما يلمسها الآخرون (مثل مقابض الأبواب والهواتف).

#### لمزيد من المعلومات

اتصل بالوحدة الصحية أو تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

- حكومة كندا - الإنفلونزا (النزلة الوافدة)؛ - <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>
- حكومة أونتاريو - حقائق الإنفلونزا: <https://www.ontario.ca/page/flu-facts>