

## عام

الأنفلونزا هي المرض الفيروسي الأشهر في السويد أثناء شهور الشتاء. وكذلك تسمى الأنفلونزا العادية أنفلونزا موسمية.

ولأن الفيروس شديد العدوى والانتقال ويتغير بين العام والآخر، فمن الصعب احتواء انتشاره. وقد تكون قد نقلت العدوى بالفعل لأخرين قبل يوم من ظهور الأعراض لديك. فينتقل الفيروس من خلال الهواء وينتشر عندما يكح أو يعطس أو يزفر الشخص المصاب بالفيروس. ويكون خطر الإصابة أكبر في الأماكن المغلقة وليس الهواء الطلق لأن عامل العدوى يقبل بسرعة أكبر في الهواء الطلق. ويمكن أن تنتشر الأنفلونزا من خلال التلامس بالأيدي وملامسة الأشياء والأدوات والمعدات.

على سبيل المثال، من الشائع أن تصيبك العدوى في الحافلات والمدارس وفي العمل. وعادة ما تذهب الأنفلونزا من تلقاء نفسها بعد سبعة أيام لكن أحيانا ما تؤدي إلى عدوى ثانوية مثل التهاب الجيوب الأنفية أو الالتهاب الرئوي. وإذا كنت تنتمي إلى فئة معرضة للمخاطر، مثلا إن كنت فوق سن الخامسة والستين عامًا أو لديك مشكلات في القلب أو الرئتين، فتكون مخاطر العدوى الثانوية أعلى وفي تلك الحالة ينصح بالحصول على جرعة مصل الأنفلونزا سنويًا.

## الأعراض:

عند إصابتك بالأنفلونزا، فمن الشائع أن تجرب الحمى المرتفعة المفاجئة وتشعر بصداق وآلام في العضلات والتهاب الحلق وألم في العين والكحة واحمرار العين. وفقدان الشهية والجفاف هي أعراض شائعة. وقد تشعر بالتعب لأسبوعين بعد العدوى.

## العلاج:

لأن الأنفلونزا يكون سببها فيروس، فلا تساعد المضادات الحيوية في هذا الأمر. ومن أجل تخفيف الأعراض عليك بالراحة وتناول الكثير من السوائل والنوم ورأسك مرتفعة وتناول مسكنات للألام ودواء لخفض الحرارة دون استشارة طبيب. يمكنك أيضا استعمال رش للأنف مزيل للاحتقان.

والأدوية المضادة للفيروسات قد تقلل مدة المرض ليوم واحد. وإذا كنت من فئة معرضة للمخاطر، فقد تحتاج إلى علاج بالأدوية المضادة للفيروسات لكن الأفراد الأصحاء لن يحتاجوا إلى علاج من هذا القبيل.

## كيفية تجنب العدوى:

- غسل اليدين عدة مرات والتأكيد على استعمال الماء والصابون وتجفيف الأيدي بمناشف شخصية.
- تجنب ملامسة العين والأنف والفم.
- تجنب الاتصال عن قرب بالآخرين والأشخاص الذين تعرف أنهم مصابون بالفيروس.

## كيفية تجنب عدوى الآخرين:

- غسل اليدين عدة مرات وبغناية وخاصة إذا لديك كحة أو عطس.
- الكحة أو العطس في المرفق أو في مناديل ورقية تتخلص منها في سلة المهملات.
- المكوث في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة طالما كانت لديك حمى.

## في العادة لا تحتاج لزيارة طبيب

في العادة تسبب لك الأنفلونزا ارتفاعاً في درجات الحرارة وشعور بالمرض. وهذا ما يجعلك بحاجة إلى الراحة والمكوث في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة لمدة أسبوع تقريباً. وبعد هذه الفترة، تكون أسوأ أعراض المرض قد اختفت لكن من الشائع أن تشعر بالتعب لمدة أسابيع أخرى. من المهم أن تستمع إلى جسدك وتتجنب النشاط القوي. فأنت تحتاج إلى الراحة لكن ذلك لا يعني أن تترقد في السرير دومًا. ويكون من الجيد أن تحصل على راحة كافية ثم تصحو ثم ترتاح وهكذا. وقضاء وقت بالخارج والاستمتاع بالهواء الطلق هو أمر جيد للأغشية المخاطية في الممرات الهوائية للجسم.

## إجراءات يتم اتخاذها في المستشفيات ومرافق الرعاية والإعاشة

سيتم عزلك في غرفة منفصلة طالما كانت لديك أعراض الأنفلونزا ولمدة يومين بعد توقفها. وأثناء ذلك الوقت، سيتم تقديم الطعام لك في غرفتك. عليك بغسل يديك عدة مرات وبغاية وخاصة إذا كانت لديك كحة أو عطاس. وعليك بالكحة أو العطس في المرفق أو منديل ورقي ثم التخلص منه في سلة المهملات. تجنب الزيارات بقدر الإمكان. وإن كان لديك زائرون فعليهم ممارسة النظافة الصحية وغسل الأيدي قبل وبعد الزيارة. وسيتم السماح لهم بزيارة غرفتك وليس عنبر المرضى.

Ring 1177 for health care advice in English/Swedish or visit [www.1177.se/Halland/other-languages](http://www.1177.se/Halland/other-languages)