

ما الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض تنفسي مُعدٍ له نوعان رئيسيان: النوع (أ) والنوع (ب)، وسببه فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الأنف والحلق والرتنين.

ما الأعراض؟

تشمل أعراض الإنفلونزا ما يلي: الحمى، والقشعريرة، والسعال، وألم الحلق، وسيلان الأنف أو انسداده، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، والإرهاق (التعب)، والقىء، والإسهال.

كم من الوقت يستمر علاج الإنفلونزا؟

يمكن أن تبدأ أعراض الإنفلونزا بعد 1-4 أيام من التعرض للفيروس، في المتوسط. تستمر الأعراض عادةً مدة 3-7 أيام.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتشر الإنفلونزا عن طريق رذاذ ضئيل مصدره سعال المصابين بالإنفلونزا، أو عطسهم، أو كلامهم، مما ينشر الفيروس الذي يستقر على الفم أو الأنف لدى القريبين منهم. وفي حالات أقل شيوعاً، قد يصاب المرء كذلك بالإنفلونزا عن طريق ملامسة سطح أو شيء يوجد عليه فيروس الإنفلونزا، ثم ملامسة فمه أو أنفه أو عينيه.

من المعرضون لخطر عدوى الإنفلونزا؟

يمكن أن يُصاب الجميع بالإنفلونزا، ولكن أولئك الأكثر عرضة لخطر المضاعفات الخطيرة يشملون البالغين من سن 65 سنة فأكثر، والحوامل، والأطفال الأصغر من 5 سنوات، خصوصاً الأصغر من عامين، والبالغين المصابين بمرض مزمن، وذوي الإعاقة، والأقليات العرقية والإثنية، والمصابين بضعف المناعة.

ما الإجراءات الوقائية والعلاجات المتاحة؟

تلقي اللقاح السنوي هو الطريقة المثلى للحد من خطر عدوى الإنفلونزا وما لها من مضاعفات. يوصى بلقاح الإنفلونزا لجميع الأفراد من سن 6 أشهر فأكثر. ولكن، فور تعرض الشخص أو إصابته بالعدوى، يمكن للأدوية المضادة للفيروسات الحد من شدة الأعراض والمضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي، عند بدء العلاج مبكراً.

ما الذي ينبغي أن تفعله المدارس؟

الحث على النظافة المثلى، بما في ذلك:

- غسل اليدين بالطريقة المثلى بالماء والصابون، أو بمطهر كحولي لليد إذا لم يتوفر الماء والصابون. الحث على غسل اليدين بعد السعال أو العطس أو تمخيط الأنف.
- تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بيدين متسختين.
- ارتداء القفازات عند التعامل مع الإفرازات التنفسية أو الأشياء الملوثة بالإفرازات التنفسية لأي مريض.
- تطهير الأسطح والأشياء التي يكثر لمسها، بما في ذلك الدُمية ومقابض الأبواب.
- تجنب المخالطة البدنية اللصيقة عند المرض عن طريق:



- البقاء في المنزل عند المرض
- تجنب الأحضان أو التقبيل أو المصافحة
- الابتعاد عن الأشخاص قبل السعال أو العطس.
- السعال أو العطس في منديل، ثم التخلص منه، أو السعال والعطس في الكم العلوي، وتغطية الفم والأنف تمامًا.

ما توصيات الاستبعاد؟

استبعاد المصابين بالإنفلونزا من رياض الأطفال أو المدرسة حتى زوال الحمى لمدة 24 ساعة.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [CDC's Key Facts About Seasonal Flu Vaccine](#) أو [CDC Flu Season](#)

