

## الفيروسات الأنفية

### ما الفيروسات الأنفية البشرية؟

الفيروسات الأنفية البشرية (Human rhinoviruses, HRV) هي بعض الفيروسات الأكثر شيوعًا المرتبطة بعدوى الجهاز التنفسي في الأطفال والرُضع. قد تسبب HRV الالتهاب الرئوي في المصابين بضعف الجهاز المناعي، مثل المسنين. تُمثل HRV سببًا متكررًا لنزلة البرد، وهي المحفز الرئيسي لنوبات الربو، وقد ارتبطت كذلك بعدوى الجيوب الأنفية والأذن.

### ما الأعراض؟

تشمل أعراض HRV، كما هو الحال مع نزلة البرد، ألم الحلق، وسيلان الأنف، والسعال، والعطس، وإدماع العينين، والصداع، وآلام الجسم.

### كم تكون مدة هذا المرض؟

يتعافى أغلب الناس خلال 7-10 أيام تقريبًا.

### كيف تنتشر الفيروسات الأنفية البشرية؟

تنتشر الفيروسات الأنفية البشرية بالمخالطة بين شخص وآخر، وعن طريق التناول الذاتي لأي شيء بيدين ملوثتين، أو تنتشر عن طريق الهواء الملوث داخل الغرفة.

### من المعرضون لخطر عدوى الفيروس الأنفي البشري؟

الأطفال الصغار يكونون عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد متعلق بعدوى فيروسية في الجهاز التنفسي العلوي (upper respiratory infections, URIs)، وتكون العدوى عمومًا خفيفة في الفئات الأخرى. تتضمن الأمثلة الإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV)، والفيروس نظير الإنفلونزا، وفيروس كورونا، والفيروسات الغدانية، والفيروس البشري التالي للالتهاب الرئوي. كذلك، قد يُصاب من يعانون ضعف الجهاز المناعي أو الربو أو الحالات المرضية التنفسية بمرض خطير، مثل الالتهاب الرئوي.

### ما الإجراءات الوقائية والعلاجات المتاحة؟

لا يوجد علاج شافٍ من نزلة البرد المرتبطة بـ HRV. على المصابين بالعدوى الإكثار من تناول السوائل والحصول على قدر وافٍ من الراحة. يمكن للأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية تخفيف الأعراض. ينبغي أن يقرأ الوالدان دومًا الملصق وأن يستخدموا الأدوية حسب التوجيهات. لن تعالج المضادات الحيوية نزلة البرد، فهي غير فعالة في معالجة الفيروسات.



## الفيروسات الأنفية

### ما الذي ينبغي أن تفعله المدارس؟

- على المدارس اتخاذ احتياطاتها المعتادة للوقاية القياسية من القطيريات: تعليم ممارسات تنظيف اليدين:
  - ينبغي حث الأطفال على غسل اليدين بالماء والصابون، خصوصاً بعد السعال أو العطس أو تمخييط الأنف.
  - وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فينبغي تقديم مطهر يد كحولي.
  - ينبغي التنفير من ملامسة العينين والأنف والفم بيدين غير مغسولتين.
- الحث على التباعد البدني:
  - ينبغي نصح المجتمعات المدرسية بملازمة المنزل في حالة الإصابة بمرض.
  - ينبغي للمصابين بالمرض تجنب المخالطة الوثيقة للآخرين، مثل الاحتضان أو التقبيل أو المصافحة باليد.
  - ينبغي تعليم الطلبة الابتعاد عن الأشخاص قبل السعال أو العطس.
  - ينبغي أن يستخدم الطلبة منديلاً للسعال أو العطس فيه، ثم التخلص منه، وإذا لم يتوفر منديل، فينبغي السعال والعطس في كُم القميص، مع تغطية الفم والأنف.
- التطهير:
  - ينبغي تطهير الأسطح والأشياء التي يكثر لمسها، مثل الألعاب و/أو مقابض الأبواب و/أو أجهزة الجوال.
  - ينبغي ارتداء القفازات عند تطهير قاعات الفصول الدراسية أو غير ذلك من المساحات المشتركة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة [نزلات البرد العادية: حصن نفسك والآخرين | الخصائص | مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#) أو [كيف تنتشر نزلات البرد العادية؟ | حقائق علمية \(scifacts.net\)](#).

