

إلتزامك يقيدك

كيف تقيد نفسك وتساهم في الحد من انتشار إنفلونزا الخنازير (H1N1)؟!؟

غسل اليدين بالماء والصابون أو المطهر عدة مرات يومياً.



تغطية الأنف والضم عند العطس أو السعال واستخدام المناديل الورقية والتخلص منها بطريقة صحية.



الابتعاد بالمصافحة عند السلام.



عند ظهور أعراض الإنفلونزا ولتقل انتقال المرض يفضل المكوث في المنزل والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر عند مخالطة الآخرين.



تجنب لمس العين والأنف أو الضم باليدين إلا بعد غسلهما جيداً.



مراجعة الطبيب أو المرفق الصحي في حالة ظهور الأعراض التالية:



ألم في الصدر - ضعف التنفس - ظهور بلغم دموي - عدم تحسن الحمى بعد مدة ٣ أيام.



تنظيف الأسطح والأدوات الصلبة التي يتكرر لمسها بالمنظفات عدة مرات يومياً.



أخذ الحديقة والحرص في الأماكن المزدحمة والمغلقة وذلك بارتداء قناع واقي في الأماكن شديدة الازدحام.



التأكد من التزام الأطفال بهذه الإجراءات.



كيف أعرف أنني مصاب بإنفلونزا الخنازير؟

قد تكون مصاباً إذا كنت تعاني من الأعراض التالية: ارتفاع في درجة الحرارة، رشح بالأنف، آلام في العضلات، احتقان في الحلق. حيث لا تزال درجة حرارة الفيروس متوسطة الحدة.

إذا كنت مصاباً ماذا أعمل؟

نوصيك بالمكوث في المنزل وأخذ المسكنات، وتجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين إلى أن تزول الحمى وتكون درجة حرارة الجسم طبيعية لمدة ٢٤ ساعة (دون أخذ أدوية مخفضة للحرارة).

كما يجب عليك الابتعاد عن مخالطة الآخرين وأخذ الحديقة من عدم انتشار العدوى وذلك بغسل اليدين واستخدام المناديل عند السعال والعطس ثم التخلص منها في سلة النفايات، وكذلك استخدام الكمامة عند مخالطة الآخرين.

مع العلم أن معظم الإصابات تشفى وتُلقَى الحمد دون الحاجة إلى تدخل علاجي.

متى أحتاج إلى العلاج بالمضاد الفيروسي؟

معظم الحالات تشفى بإذن الله دون الحاجة إلى تلقي العلاج، ولكن قد يحتاج عدد من المصابين إلى العلاج بالمضاد الفيروسي بحالات معينة وذلك لتفادي المضاعفات أو عند ظهور المضاعفات وفقاً لما يراه الطبيب المعالج.

متى يجب علي زيارة الطبيب؟

تنصحك بسرعة بزيارة الطبيب

للبالغين عند الإصابة بالأعراض التالية:

- صعوبة أو ضعف التنفس.
- ألم أو ضغط في الصدر.
- اضطراب في الوعي.
- قيء حاد أو مستمر.
- بلغم دموي.
- إذا لم تتحسن الحمى بعد مرور ٣ أيام أو معاودة الأعراض بحمى وسعال أسوأ.

للأطفال عند الإصابة بالأعراض التالية:

- صعوبة أو تسارع التنفس.
- إزرقاق الوجه والجلد.
- قيء حاد أو مستمر.
- أن يكون الطفل شديد التهيج، أو يعاني من غمول أو كسل.
- تحسن الأعراض التي تشبه الإنفلونزا ثم العودة مرة أخرى بحمى وسعال أسوأ.

إذا كنت أعاني من أعراض الأنفلونزا، فهل أحتاج إلى مسحة للفحص المخبري للتأكد من إصابتي؟

لا تحتاج إلى مسحة للفحص المخبري للتأكد من إصابتك إلا في حالات محددة، ومن ذلك إذا كان هناك مضاعفات أو عند تنويمك في المستشفى أو إذا كنت ضمن الكوادر الصحية مقدمي الخدمة.

هل أحتاج إلى عزل أو تنويم في المستشفى؟

لا تحتاج إلى تنويم أو عزل بالمستشفى إلا في الحالات الحرجة التي تستدعي ذلك أو التي لديها مضاعفات ولكن يجب عليك المكوث بالمنزل وعدم مخالطة الآخرين إلى أن تزول أعراض المرض ولا يكون هناك ارتفاع في الحرارة لمدة ٢٤ ساعة.