

الوقاية من الأنفلونزا

ما الذي يسبب الانفلونزا؟

إن الإنفلونزا ناتجة عن فيروسات الأنفلونزا التي يمكن أن تصيب الأنف والحلق والرئتين. تنتشر هذه الفيروسات ، مثل الفيروسات الأخرى ، عندما يسعل الأشخاص المصابون بالإنفلونزا أو يعطسون أو يتكلمون ، ويرسلون قطرات من الفيروس إلى الهواء ويحتمل أن تصيب الأشخاص القريبين منهم. يمكنك أيضًا الإصابة بالأنفلونزا عن طريق لمس شيء يحتوي على فيروس الأنفلونزا ثم لمس فمك أو عينيك أو أنفك.

علامات الانفلونزا والأعراضها

- ظهور مفاجئ للحمى المرتفعة والقشعريرة
- الصداع وآلام العضلات وآلام المفاصل
- السعال ، التهاب الحلق
- احتقان الأنف ، سيلان الأنف
- إعياء
- الغثيان والقيء والإسهال (الأكثر شيوعاً عند الأطفال)

لماذا تنتشر الأنفلونزا بهذه السرعة ؟

يمكنك نشر الأنفلونزا قبل أن تعرف أنك مريض ، بدءًا من يوم واحد قبل ظهور الأعراض وحتى 5 إلى 7 أيام بعد المرض الأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي غالبًا ما يكونون معديين لفترة أطول ويمكنهم إصابة الآخرين بعد 5 إلى 7 أيام.

لماذا تعتبر الأنفلونزا خطيرة جدًا؟

يمكن أن تسبب الأنفلونزا في بعض الأحيان التهابات أخرى والتهابات الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية والتهابات الأذن والالتهاب الرئوي. يمكن أن تشكل الأنفلونزا خطورة كبيرة ، حيث تتطلب في بعض الحالات دخول المستشفى وقد تؤدي إلى الوفاة .

ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟

- احصل على لقاح الأنفلونزا السنوي. يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكبر على لقاح الأنفلونزا بمجرد توفره في كل خريف.
- اغسل يديك كثيرًا خلال موسم الأنفلونزا.
- غطي فمك عند العطس أو السعال.
- تنظيف وتطهير الأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب.
- اطلب من الذين تعيش معهم أو تراهم كثيرًا للحصول على لقاح الأنفلونزا أيضًا.
- تجنب التواجد حول الأشخاص المرضى.

ماذا علي أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصابة بالإنفلونزا؟

اتصل بعيادتنا للحصول على موعد في أقرب وقت ممكن ، حيث يوجد دواء يمكن أن يساعد في تقليل أعراض الإنفلونزا ، لكن يجب أن يتم الاتصال خلال يومين من ظهور الأعراض .