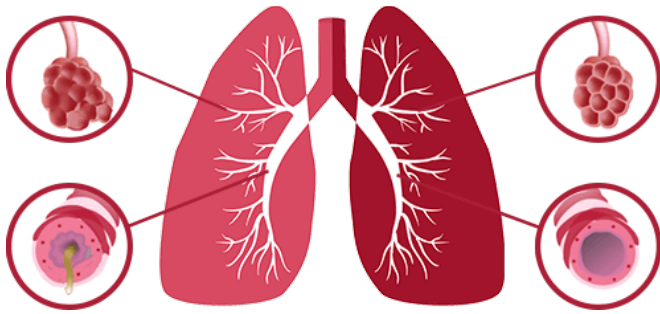


ما الذي يسبب الأنفلونزا؟

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 يتحدثون ، ويرسلون قطرات من الفيروس إلى الهواء ، مما قد يؤدي إلى إصابة الآخرين بالجوار. يمكنك أيضًا الإصابة على الأنفلونزا عن طريق لمس شيء يحتوي على فيروس الأنفلونزا ثم لمس فمك أو عينيك أو أنفك.

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.



رئة سليمة X رئة مصابة ب COPD

لماذا تعد الإصابة بالأنفلونزا ذات خطورة عالية بالنسبة لمرضى الانسداد الرئوي المزمن (COPD)؟

الأشخاص الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة من الأنفلونزا ، حتى لو كان مرض الانسداد الرئوي المزمن خفيف أو يتم التحكم في أعراضهم عن طريق الدواء. هذا يرجع إلى حقيقة أن الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن يعانون من تضخم و تحسس الشعب الهوائية . يمكن أن تؤدي الأنفلونزا أيضًا إلى إصابات ثانوية مثل التهاب الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية والتهابات الأذن والالتهاب الرئوي. يمكن أن تشكل الأنفلونزا خطورة كبيرة جدًا ، وتتطلب دخول المستشفى. في بعض الحالات ، قد تؤدي الأنفلونزا إلى الوفاة.

ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟

- احصل على لقاح الأنفلونزا السنوي. كل شخص من عمر 6 أشهر وما فوق ينبغي أن يحصل على لقاح الأنفلونزا بمجرد توفره في كل خريف.
- اغسل يديك كثيرًا خلال موسم الأنفلونزا.
- قم بتغطية فمك عند العطس أو السعال.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب.
- اطلب من الذين تعيش معهم أو تراهم كثيرًا الحصول على لقاح الأنفلونزا أيضًا.
- تجنب التواجد حول الأشخاص المرضى.

علامات الأنفلونزا والأعراضها

- ظهور مفاجئ للحمى المرتفعة والقشعريرة
- الصداع وآلام العضلات وآلام المفاصل
- السعال ، التهاب الحلق
- احتقان الأنف ، سيلان الأنف
- إعياء

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 .
- استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو المنصوص عليه. لا تزيد أو تغير من طريقة تناولك للأدوية الخاصة بك ، ما لم يكن موجهًا من قبل مقدم الرعاية .