

## سؤال وجواب: أنت وأنفلونزا H1N1

### ما هي أنفلونزا H1N1؟

أنفلونزا H1N1 هي مرض يصيب الجهاز التنفسي في الخنازير ويسببه فيروس الأنفلونزا من نوع (A) الذي يسبب إصابات بشكل منتظم في الخنازير.

وعادة ما يصاب الناس بمرض أنفلونزا H1N1 ولكن من الممكن أن تحدث عدوى للإنسان وأفادت التقارير أن فيروس أنفلونزا H1N1 أنتشر من شخص إلى شخص في الماضي ولكن هذه العدوى كانت محدودة ولم تتعدى أكثر من ثلاث أشخاص.

### هل هناك عدوى بأنفلونزا H1N1 بين البشر في الولايات المتحدة الأمريكية؟

في أواخر شهر مارس وأوائل شهر أبريل ٢٠٠٩ تم الإبلاغ عن حالات إصابة بشرية بفيروس أنفلونزا H1N1 من نوع A(H1N1) في جنوب كاليفورنيا وبالقرب سان أنطونيو وولاية تكساس وولايات أمريكية أخرى أبلغت عن حالات إصابة بشرية بأنفلونزا H1N1 وأيضاً وردت تقارير عن إصابات بشرية بأنفلونزا H1N1 على المستوى الدولي.

وتتوفر المعلومات عن الحالات المؤكدة بالإصابة بأنفلونزا H1N1 بالولايات المتحدة على موقع <http://www.cdc.gov/h1n1flu/index.htm> وتقوم مركز الرقابة على الأمراض (CDC) بالولايات المتحدة والهيئات الصحية المحلية التي تعمل معاً بدراسة الموقع.

### هل فيروس أنفلونزا H1N1 يمكن انتقاله من شخص لآخر؟

قرر مركز الرقابة على الأمراض (CDC) أن فيروس أنفلونزا H1N1 من نوع A (H1N1) معدي وينتقل من إنسان إلى إنسان. وبالرغم من، في هذا الوقت، أنه ليس من المعروف مدى سهولة انتشار الفيروس بين البشر.

### ما هي علامات وأعراض أنفلونزا H1N1 في البشر؟

تعد أعراض أنفلونزا H1N1 في البشر مشابهة لأعراض الأنفلونزا الموسمية وتشمل ارتفاع في درجة الحرارة – الحكّة – احتقان الحلق – آلام في الجسم – الصداع – الرعشة – وفقدان الشهية – وأفاد بعض الناس أصابتهم بالإسهال والقيء الذي صاحب الإصابة بأنفلونزا H1N1. في الماضي، أفادت التقارير بحدوث مرض شديد (الالتهاب الرئوي وفشل الجهاز التنفسي) وحدوث حالات وفيات بشرية بسبب الإصابة بأنفلونزا H1N1. ومثل الأنفلونزا الموسمية، من الممكن أن تسبب أنفلونزا H1N1 حالات طبية مزمنة.

### كيف ينتشر فيروس أنفلونزا H1N1؟

أن أنتشار فيروس أنفلونزا H1N1 A (H1N1) يعتقد أنه يحدث بنفس طريقة انتشار الأنفلونزا الموسمية. وينتشر الفيروس أساساً من شخص إلى آخر من خلال السعال أو العطس من جانب الشخص المصاب بالأنفلونزا وأحياناً من الممكن أن يصاب الناس من خلال لمس شيء ملوث بفيروس الأنفلونزا ثم لمس لفته أو أنفه.

### كيف يمكن أن يعدى شخص مصاب بالأنفلونزا شخص آخر؟

من الممكن أن يعدى الناس المصابون بالفيروس الآخرون قبل ظهور الأعراض بيوم واحد وحتى سبعة أيام أو أكثر بعد حدوث المرض. وهذا يعني أنك من الممكن أن تكون قادراً على نقل الفيروس إلى شخص آخر قبل أن تعرف أنك مصاب بالفيروس وأيضاً خلال فترة الإصابة بالمرض.

## ماذا ينبغي أن أفعل لتجنب الإصابة بالأنفلونزا؟

### أولاً: ومن المهم للغاية

أغسل يديك ، حاول أن تظل في حالة صحية جيدة ،خذ قسط كافي من النوم ، كن نشيط جسدياً ، سيطر على التوتر ، أشرب الكثير من السوائل ، حاول إلا تلمس الأسطح التي من الممكن أن تكون ملوثة بفيروس الأنفلونزا ، تجنب الاتصال اللصيق من الناس المصابين بالمرض.

### هل هناك أدوية لعلاج أنفلونزا H1N1؟

نعم، يوصي مركز الرقابة على الأمراض استخدام الأوسيتاميفير (Oseltamivir) أو زاناميفير (Zanamivir) لعلاج أو منع العدوى بفيروسات أنفلونزا H1N1. توصف الأدوية المضادة للفيروس على هيئة (أقراص أو شراب أو عن طريق الاستنشاق) والتي تعمل ضد الأنفلونزا من خلال منع الفيروسات من التكاثر في جسم الإنسان. وإذا حدث أن أصبت بالمرض فإن الأدوية المضادة للفيروس يمكن أن تجفف من الإعياء وتشعر بالتحسن بشكل أسرع. ومن الممكن أن تمنع التطورات الخطيرة للأنفلونزا. والعلاج والأدوية المضادة للفيروس تعمل بشكل أفضل إذا بدأ استخدامها فوراً بعد حدوث المرض (خلال يومين من ظهور الأعراض).

### إلى أي مدى من الممكن أن يكون الشخص المصاب بالأنفلونزا قادراً على نشر أنفلونزا H1N1 بالآخرين؟

يجب اعتبار الأشخاص المصابين بأنفلونزا H1N1 ناقلين للعدوى ابتداءً من ظهور أعراض الإصابة بالعدوى حتى سبعة أيام من يوم الإصابة. الأطفال وخصوصاً الأطفال صغار السن من الممكن أن يكونوا ناقلين للعدوى لفترات أطول.

### ما هي الأسطح التي تعتبر مصدر للتلوث؟

يمكن أن تنتشر الجراثيم عندما يلمس الشخص سطح ملوث بالجراثيم ثم يلمس عينه أو فمه. الرزاز الناتج عن الكحة أو العطس من شخص مصاب والذي ينتقل من خلال الهواء. الجراثيم ممكن أن تنتشر عندما يلمس شخص رزاز الجهاز التنفسي الموجود على مكتب شخص آخر مصاب ثم يلمس عينه أو فمه أو أنفه قبل غسل يديه.

### كم المدة التي يمكن أن يعيشها الفيروس خارج الجسم؟

نحن نعرف أن بعض الفيروسات والبكتيريا يمكن أن يعيش لمدة ساعتين أو أطول على أسطح مثل مناضد الكافيتريات ومقابض الأبواب والمكاتب. إن غسل الأيدي المنتظم سوف يساعدك على تقليل فرص التلوث بالفيروس من هذه الأسطح الملوثة.

### ماذا أستطيع أن أفعل لأحمي نفسي من الإصابة بالمرض؟

لا يوجد طعم متاح الآن للوقاية ضد أنفلونزا H1N1. وهناك بعض السلوكيات اليومية التي يمكن أن تمنع انتشار الجراثيم التي تسبب أمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا. أتبع الخطوات اليومية لحماية صحتك.

- أغسل يديك كثيراً بالماء والصابون
- غطي فمك أثناء السعال أو العطس (من الأفضل أن تستخدم منديل وتخلص منه بعد الاستعمال).
- أبعد يديك عن أنفك، فمك وعينك
- لا تشترك مع أحد في المتعلقات الشخصية
- ابتعد عن الأشخاص المصابون بالمرض
- التنظيف المستمر للأسطح المستخدمة بشكل مستمر بالمطهرات
- إذا أصبت بالأنفلونزا، يوصي مركز الرقابة على الأمراض بأن تظل بالمنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة وقل من مخالطة الآخرين لحمايتهم من الإصابة بالمرض.

### ما هي أفضل طريقة لتجنب نشر الفيروس من خلال الكحة أو العطس؟

إذا كنت مريض، قلل من اتصالك بالأشخاص الآخرين بقدر ما تستطيع، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة، غطي فمك وأنفك بمنديل ورقي أثناء الكحة أو العطس. وبذلك من الممكن أن يمنع إصابة الآخرين. ضع المنديل الورقي بعد استخدامه في سلة المهملات. غطي فمك أو أنفك في حالة الكحة أو السعال بيديك إذا لم يكن لديك منديل ورقي. ثم نظف يديك وأفعل ذلك كل مرة في حالة الكحة أو السعال.

### ما هي أفضل طريقة لغسل الأيدي لتجنب الإصابة بالأنفلونزا؟

غسل يديك بشكل متكرر سوف يساعدك على حماية نفسك من الجراثيم. غسل الأيدي بالماء والصابون أو التنظيف بالكحل يجب يديك أكثر نظافة. ونوصي بأنه عندما تغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة ١٥ - ٢٠ ثانية. عندما لا يكون الصابون والماء غير متاح من الممكن استخدام المناديل المبللة بالكحل أو الجيل المطهر التي تتوفر في معظم المحلات التجارية والصيدليات في حالة استخدام الجيل المطهر قم بدعك يديك حتى تجف ولا يحتاج الجيل إلى ماء لاستخدامه فالكحل الموجود به يقتل الجراثيم الموجودة على يديك.

### ماذا يجب أن أفعل إذا أصبت بالمرض؟

إذا كنت تعيش في مناطق تنتشر بها حالات أنفلونزا H1N1 وأصبحت مريض بالأنفلونزا وظهرت عليك أعراض مثل ارتفاع في درجة الحرارة وآلام في الجسم ورشح من الأنف واحتقان الحلق والقيء أو إسهال يجب أن تقوم بزيارة مقدم الرعاية الصحية خاصة إذا كنت منزح من الأعراض وسوف يقدر مقدم الخدمة الصحية ما إذا كنت تحتاج إلى فحص أو علاج الأنفلونزا.

إذا كنت مريض يجب أن تمكث في المنزل وتجنب الاتصال بالأشخاص الآخرين بقدر ما تستطيع لتمنع نشر مرضك للآخرين. إذا أصبحت مريض وظهرت عليك أي من علامات الخطر التالية أسعى للحصول على خدمة الرعاية الطبية العاجلة.

### علامات الخطر في الأطفال التي تتطلب تدخل طبي عاجل تشتمل على:

- سرعة التنفس أو صعوبة التنفس
- زرقة في لون الجلد
- عدم تناول السوائل بشكل كافي
- عدم القدرة على النهوض والتفاعل من الناس
- الطفل يصبح منزح ولا يرغب في أن تحمله
- أنفلونزا H1N1 أعراضها مثل الأنفلونزا الموسمية تتحسن ثم تعود بارتفاع في درجة الحرارة وحكة حادة
- ارتفاع في درجة الحرارة مع رشح

### علامات الخطر في البالغين التي تتطلب تدخل طبي عاجل تشتمل على:

- الصعوبة في النفس ونجهان.
- آلام ضيق في الصدر
- الدوخة مفاجئة
- الارتباك
- قئ حاد ومستمر

### إلى أي حد تعتبر الإصابة بأنفلونزا H1N1 خطيرة؟

أنفلونزا H1N1 مثلها مثل الأنفلونزا الموسمية من الممكن أن تنتقل من شدة الأعراض إلى اعتدالها. في الفترة من ٢٠٠٥ حتى يناير ٢٠٠٩ تم اكتشاف ١٢ حالة إصابة بشرية بأنفلونزا H1N1 في الولايات المتحدة الأمريكية بدون حدوث حالات وفيات. وبالرغم من ذلك أن الإصابة بأنفلونزا H1N1 من الممكن أن تكون خطيرة. في سبتمبر ١٩٨٨ سيدة تبلغ من العمر ٣٢ عاماً وهي من وسكونسون دخلت المستشفى بسبب الإصابة بالتهاب رئوي بعد إصابتها بأنفلونزا H1N1 وتوفيت بعد مضي ثمانية أيام وظهر مرض أنفلونزا H1N1 في فورت دكس - بولاية نيو جيرسي في عام ١٩٧٦ وأدى إلى حدوث أكثر من ٢٠٠ حالة إصابة خطيرة وحدثت حالة وفيات واحدة.

### هل من الممكن أن نصاب بأنفلونزا H1N1 من خلال تناول أو إعداد لحم الخنازير؟

لا. فإن فيروس أنفلونزا H1N1 لا ينتشر من خلال الطعام. لا يمكن أن تصاب بأنفلونزا H1N1 بسبب أكل لحم الخنازير أو منتجات لحم الخنازير. الطهي الجيد للحم الخنازير ومنتجاته يجعل تناوله آمناً.