

الأ نفلزا أ الجديدة

نزلة البرد هو مرض معروف ، ناجم عن فيروس ، و الذى يسبب أوبئة كل فصل شتاء.
الأ نفلزا الجديدة أ(1ه/1ن) تتسبب عن طريق فيروس. إننا لا نتوقر على المنا عة التامة لتجنبها. و عليه تؤثر و تأذى عددا كبيرا من الأشخاص.

هل يمكننا أن نضمن إزاء هذه العدوى؟

نعم. خطر و عواقب هذه الأ نفلزا أ هو بسيط و شبيه بنزلة البرد العادية. لكن هناك أ احتمالات تعرض لأ خطر أخرى هؤلاء الأشخاص ذو أمراض مزمنة، نساء حوامل. أو أشخاص لعدم أكمال أجهزتهم المناعية.
اللقاحات العادية، لا تحمي من هذا الفيروس الجديد ، لكن حتى الآن فإن الأ عمال جارية لإيجاد تلقيح خاص فى المستقبل .

المضادات الحيوية الموجودة الآن تخفض مدة أ أعراض الأ نفلزا يوما على الأقل ، ناهيك تخفيض أ احتمالات الإنعكاسات السلبية . ومهما يكن الأمر، فإن كل الأدوية لها انعكاسات ثانوية، و عليه يجب أن تكون مشخصة و تحت و صفة الطبيب، أو مختصين صحيين، يقيمون بذلك إيجابيات و سلبيات هذه الأدوية على الأشخاص ذو أ احتمالات تعرضهم لخطر.

كيف تنتشر العدوى؟

فيروس أ نفلزا أ ينقل من شخص إلى آخر بواسطة رذاذ العطس و السعال . أو أثناء الكلام نتيجة اللعب، كذلك نتيجة لمس أشياء ملوثة بالفيروس ، و لمس الأنف ، الفم أو العينين بعد ذلك.

الفيروسات تنتقل فى اليوم 1 قبل أبتداء الأعراض حتى اليوم السابع من بعد الأعراض. و خاصة فى الأيام الثلاث الأولى.

كيف نتجنب العدوى؟

أ احتمالات العدوى تقل فى الحالات:

- غسل اليدين باستمرار بالماء و الصابون و تنظيف الأصابع، كوسيلة فعالة للوقاية من الفيروس.
- إستمرار تنظيف السكن بمواد عادية.
- و قاية الفم أو الأنف عند العطس أو السعال خاصة من الطرف الداخلى للمرفق.
- استعمال أوشطة أو منديل يرمى بعد ذلك فى المزبلة.

- إذا أصابك فيروس أنفلزاً أ ، من الأ حسن المكوث فى المنزل ، حتى أن تتحسن صحتك، دون الإلتحاق بموقع عملك، أو المركز الدرأسى أو أماكن مزدحمة بالناس.

ما القيا م به أمام الأنفلزاً أ الجديدة؟

أعراض الأنفلزاً أ تتمظهر، أنطلاقاً من ارتفاع الحرارة ، ألم عصبى، وجع فى الرأس و يرافق ذلك إرهاق شديد و تعب عام.
نا هيك يمكن ظهور أيضاً سعال، ألم فى الحنجرة،رشح دموع مستمرة ، و فى حالات أخرى قىء و إسهال. وفى الغالب تكون هذه التّمظهرات المرضيّة خفيفة ، و تختفى بين 7 و 10 أيّام و بدون انعكاسات أخرى.
توصيات للعناية بالصحة فى حالة أنفلزاً أ.

- يجب البقاء فى المنزل للإستراحة، يجب تكييف الغرفة ، و تجنّب البرد.
- إذا كانت درجة الحمى أكثر من 38 درجة، و تشعر بضيق أو وهن عام، ألم فى الرأس أو ألم عضلى... يجب تناول مسكنات أو مخففات حراريّة كبرسييتيمول.
- شراب سوائل دا فئة ، إستنشاق بخار لماء مغلى.
- أكل صحى. إذا لم تحسّ بالجوع ، يجب تناول عصير فواكه، حساء خضر أو شاي.
- عدم التدخين، أو أستنشاق دخان السجائر.
- تذكر أساليب الوقاية من أنفلزاً أ و أنتشار عدواها.
- من الأهمّ مراقبة الأعراض التّى تمكن أن تأدى إلى أخطار:
- صعوبة التنفس أو الإحساس بغياّب الهواء للإستنشاق، ألم فى الصدر أو فى الجنب.
- تدهور مفاجى و ظهور أعراض مختلفة عن الأعراض العاديّة.
- الأعراض لا تختفى فى 10 أيّام.
- الحمى تبقى مرتفعة، أكثر من 38 درجة 4 أيّام أو أكثر.

متى نتوجه إلى المركز الصحى؟

- فى الغالب ، أنفلزاً أ تعالج، فى المنزل إن تمت العناية اللازمة ، و ليس من اللازم تشخيص أى نوع من أنفلزاً أ. وكذلك ليس هناك بيان لأخذ أدوية لتجنّب هذه العدوى. و من غير اللازم أخذ مضادّات حيويّة بدون إستشارة طبيّة، ذلك أنّها غير فعّالة إزاء الفيروس.
- ينصح الإتصال تلفونياً بالمركز الصحى و طلب موعد فى اليوم نفسه فى الحالات الآتية:
- فى حالة مرض القلب المزمن. مرض فى الجهاز التنفسى، مرض فى الكلى، مرض فى الكبد، مرض فى الدّم، مرض سكرى فى حالة علاج بأدوية، مرض بالجهاز العصبى و العضلى خطير أو حالات سمّنة.
 - حالات فقدان المناعة ، كالسيّدا.

- أعمار لا تتجاوز 18 سنه في حالة تناول مستمر للأسبرين.
 - في حالة أقل من 5 سنوات.
 - المرأة الحاملة.
 - تشكيل عينة خطر كحالات ذات أعراض يمكن أن تمثل خطر للفرد.
 - إذا آحتجت شهادة الإ نقطاع عن العمل، يجب طلبها عبر التلّفون إلى العا ملين الإ داريين بمركزك الصّحّي.
 - :
 - أ ما م نزلة البرد الجديدة
 - يجب أن نكوم مطمئنين. أغلبية الحالات النّاجمة عن الفيروس هي حالات خفيفة ، و بدون انعكاسات سلبية.
 - يجب علينا غسل اليدين بدوام ذلك أنّها أحسن وسيلة لتجنّب العدوى.
 - يجب إتباع الإ إجراءات الوقائية في المنزل للوقاية من نزلة البرد، و أستعمل كل الخدمات الصّحية بمسؤولية.
 - أتصل بمركزك الصّحّي، و أطلب موعدا في اليوم نفسه، إذا ظهرت عندك أعراض نزلة البرد أوفي حالة أمراض مزمنة، أو أعراض مرضية ذات انعكاسات سلبية.
 - أطفال أقلّ من 5 سنوات.
 - أو إن كانت إمرأة حاملة.
 - لحلّ أي تردّد:
 - الإ اتصال تليفونيا بمرض أو ممرضة مركزك الصّحّي.
 - أو الإ اتصال بتلّفون الإ رشادات حول نزلة البرد 848425050 و أتبع نصائحه.
 - للإستشارة :
- www.navarra.es