



## الأنفلونزا (Influenza)

الأنفلونزا هي عدوى تحدث للأطفال أو البالغين في أي عمر. وتحدث بشكل أكثر تواتراً في أشهر الشتاء لأن الأطفال يمضون وقتاً أكبر متقاربين مع بعضهما البعض. تنتشر الأنفلونزا بسهولة من شخص إلى شخص عن طريق السعال، أو العطس، أو لمس الأسطح.

لأن الأنفلونزا عبارة عن فيروس، يُشفى المرء منها بدون استعمال مضادات حيوية. ومع ذلك، يمكن أن يشعر بعض الأفراد بالمرض الشديد نتيجة الأنفلونزا، ولذلك تم [تطوير](#) لقاحاً لها. واللقاح مُتاح طوال العام، عادة ما يبدأ في شهر أكتوبر.

بعض الأطفال قد يُصيبهم الإعياء بصورة أكبر أو تحدث لهم مضاعفات شديدة من الأنفلونزا.

- الأطفال المصابون بأمراض مزمنة في القلب والرئتين.
- الأطفال المصابون بأمراض تسبب ضعف بالجهاز المناعي
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 أعوام.

### الوقاية (Prevention)

تنتقل الأنفلونزا بسهولة من شخص إلى شخص عن طريق السعال، أو العطس، أو لمس الأسطح. يمكنك حماية أطفالك من الأنفلونزا بطريقتين أساسيتين:

1. تلقي [لقاح الأنفلونزا](#) سنوياً

2. القيام بما يلزم للسيطرة على انتشار الجراثيم:

- غسل اليدين بشكل متكرر بالصابون والماء للمساعدة على الحد من انتشار الأنفلونزا. يمكنك استخدام مطهرات اليدين المصنوعة من الكحول عندما لا يكون الماء والصابون متاحين.
- تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس.
- تجنب لمس العينين، والأنف والفم لأن الجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- تجنب مخالطة المرضى عن قرب.
- إن كنت مريضاً بأعراض شبيهة بالإنفلونزا، ينبغي عليك البقاء في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى عنك.

اطلب الحصول على رعاية طبية  
فورية إذا:

**Seek Immediate  
(Medical Attention if:**



- كان طفلك يبلغ من العمر أقل من 3 أشهر ويعاني من الحمى
- كان طفلك يبدو مريضاً حتى بعد إعطاءه أدوية الحمى (شديد النعاس، أو مُرتبك، أو مُنفلج، أو مُتهيج)
- كان طفلك يعاني أية مشكلات في التنفس
- كان طفلك يعاني الجفاف الشديد
- كان يشكو من الصداع مع ألم أو تيبس في الرقبة، أو من الحساسية للضوء
- كان يعاني الخمول (وصعوبة البقاء مستيقظاً)

## لقاح الإنفلونزا (Influenza Vaccine)

تتغير طبيعة فيروسات الإنفلونزا بشكل طفيف كل عام، لذا تحتاج إلى لقاح جديد من الأنفلونزا قبل كل موسم للإنفلونزا. الأشخاص الذين يتلقون اللقاح يكوّنون أجساماً مضادة (بروتينات)، ستدمر فيروس الأنفلونزا بعد تعرض الشخص للإصابة بالفيروس. وعادة ما يستغرق الأمر أسبوعين لتكوين مضادات الأجسام هذه. إذا أصابك الأنفلونزا بعد حصولك على اللقاح، يُرجح أن تكون الأعراض المرضية لديك أخف حدة وتبقى لفترة أقصر مقارنة بالأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح. ومن الأفضل الحصول على اللقاح لك وللأسرة بمجرد توافره في فصل الخريف لحمايتك لما بقي من أشهر الخريف والشتاء.

لمزيد من المعلومات التفصيلية حول لقاح الإنفلونزا، الرجاء مطالعة هذه المواقع الإلكترونية:

- <http://www.ahs.ca/influenza> ○
- <http://immunizealberta.ca> ○

## النقاط الأساسية (Key Points)

- إن الأنفلونزا هي مرض يُسببه فيروس ينتشر بين الأشخاص.
- عادة ما يؤثر فيروس الأنفلونزا على الأنف، والحلق، والرتتين.
- عادة ما يُرى ذلك في شهور الشتاء.
- لا تُعالج الأنفلونزا بالمضادات الحيوية وعادة ما يتم الشفاء منها بدون أية علاجات.
- بعض الأشخاص ترتفع نسبة إصابتهم بالإعياء الشديد نتيجة الإصابة بالإنفلونزا مقارنة بغيرهم، يشمل ذلك الأطفال صغار السن (أقل من 5 أعوام من العمر).
- يتوافر لقاح الأنفلونزا مجاناً لأي شخص في ألبرتا يبلغ من العمر 6 أعوام فأكثر. واللقاح آمن وفعال. للمعلومات التفصيلية حول لقاح الإنفلونزا، طالع هذه المواقع الإلكترونية:

- <http://www.ahs.ca/influenza> ○
- <http://immunizealberta.ca> ○
- <http://myhealthalberta.ca> ○

## الأعراض (Symptoms)

يمكن أن تتباين أعراض الإنفلونزا من شخص لآخر. وتشمل أمراض الجهاز التنفسي مع الحمى، وواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- ألم الحلق
- صداع
- وجع وألام العضلات
- رشح الأنف
- التعب وعدم الرغبة في تناول الطعام أو الشراب

عادة ما تتحسن أعراض الإنفلونزا خلال 2 إلى 5 أيام، لكن قد يستمر السعال والإجهاد لأكثر من أسبوع.

إن الأطفال الأصغر سناً عن 5 سنوات من العمر معرضون لإصابة بنسبة أكبر. يُعد الالتهاب الرئوي أكثر مضاعفات الإنفلونزا شيوعاً.

## العلاج (Treatment)

يرتكز علاج الإنفلونزا على تقليل آثار الأعراض المرضية على طفلك. سوف يساعد ذلك طفلك على الشعور بالتحسن، إلا أنه لن يجعل الإنفلونزا تختفي بصورة أسرع.

- الراحة التامة أفضل علاج إلى حين زوال الأعراض
- تناول السوائل - شجع الطفل على شرب ما يكفي من السوائل بحيث لا يصيبه الجفاف. انظر الجزء الخاص بالقيء والإسهال لمعرفة المزيد من أعراض **الجفاف**.
- إن الأسيتامينوفين والأيبوبروفين هي أدوية يمكن استخدامها لعلاج الحمى والتهاب الحلق أو ألم العضلات. راجع **الجزء الخاص بالحمى** لمزيد من المعلومات.
- أدوية السعال عادة ما تكون غير ذات جدوى لأن السعال يتوقف من تلقاء نفسه من دون علاج. لا ننصح بأدوية السعال أو البرد للأطفال أقل من 6 سنوات من العمر

يحتاج بعض الأطفال إلى تلقي العناية الطبية في المستشفى إذا أصابهم الإعياء الشديد جراء الإنفلونزا. ويحدث ذلك عادة نتيجة حدوث مشاكل في التنفس، أو التهابات رئوية، أو **إصابتهم بالجفاف**.

### اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفاً عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، **نحن هنا للمساعدة**.

### الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.