

نفلونزا أأ

دل يل لل آباء

ما هي الأنفلونزا؟

من ش خص تنتشر الأنف والحنجرة والريتين، ويمكن أن تصيب هي عدوى فيروسية الأنفلونزا (الأنزلة الوافدة أو "فلو") بالأنفلونزا يمرضون نحو أسبوع ولكنهم يتعافون بعد ذلك. إلا أن هناك فئة من الناس إلى آخر. معظم المصابين (خصوصاً الأطفال الصغار والحوامل والمسنيين والذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة) يمكن أن تمرض مرضاً شديداً منه وبعضهم يموت.

ما هي أعراض الأنفلونزا؟

معظم المصابين بمرض الأنفلونزا يشعرون بالتعب ويغيبون عن العمل (عادة ما تكون بدرجة حرارة مرتفعة) والصداع المصابين، وخصوصاً بضع الجاف والتهاب الحلق وسيلان أو انسداد الأنف والتهاب العضلات. قد يعاني أيضاً والسعال الأطفال منهم، من مشاكل في المعدة والإسهال. يمكن أن يبقى السعال لمدة أسبوعين أو أكثر.

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

س وسيلان الأنف. وهذا يولد خروج قطيرات تحمل فيروس عاني المصابون بمرض الأنفلونزا عادة من السعال والعطس، أو لمس مآفوهال عدوى. يمكن أن يصاب البعض بالأنفلونزا عن طريق استنشاق هذه القطيرات وإدخالها في أنوفهم أو السطوح الملوثة بها.

إلى الآخرين؟ الأنفلونزا كم يمكن أن تدوم قدرة المصاب على نشر عدوى

ين الأصحاء أن ينشروا مرض الأنفلونزا من يوم واحد (1) قبل أصابتم بمرض إلى حدود خمسة أيام بعد يجوز للبالغ أصابتم به. ويمكن أن يدوم هذا أكثر عند الأطفال والأشخاص الذين يفتقرون القدرة على مكافحة الأمراض كما يجب (الأشخاص ذوي أجهزة مناعية مستضعفة).

لي من الإصابة بمرض الأنفلونزا؟ كيف يمكنني أن أحمي طفلي

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها يوصي طريقة للحماية ضد الإصابة بالأنفلونزا. أفضل التطعيم ضد الأنفلونزا هو (أن يتطعم جميع الأطفال من سن ستة) 6 (أشهر حتى عيد ميلادهم التاسع عشر ضد الأنفلونزا كل فصل خريف أو CDC) علماً أنه يجب على الأطفال الذين يتطعمون للمرة الأولى أن يحصلوا على جرعتين من التطعيم (شطاء من السنة) يمكن إعطاء تطعيم الأنفلونزا للأطفال من سن 6 أشهر وما فوق.

• يمكن التطعيم ببخاخ أنفي للأطفال الأصحاء بسن سنتين (2) وما فوق (ينبغي على كل زفي السنة الماضية أو يعاني من مشاكل صحية مزمنة أن يتطعم ضد طفل دون سن الخامسة) 5 (عاني من أزي الأنفلونزا).

• يمكن أن تحمي طفلك بتطعيم نفسك أيضاً ضد الأنفلونزا. كما عليك أيضاً أن تحث الأشخاص الذين يحثك بهم طفلك أن يتطعموا ضد الأنفلونزا. وهذا الأمر مهم جداً إذا كان عمر طفلك أقل من 5 سنوات أو يعاني من مشاكل صحية مزمنة مثل داء الربو (مرض تنفسي) (أو داء السكري) ارتفاع خمس) 5 (سنو مستوى السكر في الدم).

هل يوجد دواء لمعالجة مرض الأنفلونزا؟

منك أدوية مضادة للفيروسات للأطفال في سن الواحدة (1) وما فوق التي يمكن أن تحسن حالتهم وتعالج في شفائهم. إلا داماها يتطلب وصفة من الطبيب. وللحصول على أداء أمثل، ينبغي بدء استعملها خلال اليومين (2) الأوليين من استخ الإصابة الطفل بالمرض. يمكن أن ينقش طبيبك معك إذا كانت مثل هذه الأدوية ملائمة لطفلك.

أن تفعل؟ يمكنك كم اذا

ضد الأنفلونزا؟ ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك أن أحمي فيها طفلي

1. خصص وقتاً لك لتطعم نفسك وتطعم طفلك أيضاً ضد الأنفلونزا.
2. الخطوات الملزمة للوقاية ضد انتشار الجراثيم. وهذا يتضمن ما يلي: يومياً خذ
يجب عليك أن تنظف يديك مراراً وأن تغطي سعالك وعطاسك
يجب عليك أن تقول لطفلك:
 - أن يبتعد عن الأشخاص الممرضين
 - ينظف يديهم مراراً
 - أن يحفظ يديهم بعيداً عن الوجه
 - أن يغطي السعال والعطس لحماية الآخرين (من الأفضل أن يستعمل محرمة ورقية لذلك ويرميها في سلة المهملات بعد استعمالها)

ما الأشياء التي ينبغي عليّ استعملها لتنظيف يديّ؟

غناء أغنية عيدي ميلاد سعيد لمرتين (سوف يساعد على حماية طفلك من غسل اليدين بالصابون والماء) لقدر ما يدوم جراثيم كثيرة مختلفة. وإذا لم يكن الصابون والماء موجوداً، فيمكن استخدام مسحات ورقية أو مطهرات لمامية تحتوي على الكحول (ينبغي فرك اليدين بالمواد اللامية حتى تنشف).

لي مريضاً؟ ما إذا يمكنك أن عمله لو أصبح طف

يجب استشارة الطبيب وأن تحرص أن يحصل طفلك على كثير من الراحة ويشرب كثيراً من السوائل. وإذا كان عمر طفلك أكثر من سنتين، فيمكنك أن تشترى دواء لا يتطلب إلى وصفة من طبيب (من رفوف الصيدلية) يمكنك أن تحسن حالته. ولكن يجب عليك أن لا لأدوية وأن تتقيد بتعليمات المطبوعة على علته. يجب أن تكون حريصاً عند استخدام مثل هذه المصابين بمرض في سن المراهقة تعطي أبداً الأسبرين أو دواءً يحتوي على أسبرين إلى الأطفال أو الفتيات والفتيات الأنفلونزا.

ما العمل لو كان طفلي يبدو مريضاً جداً؟

- ب أو تأخذ طفلك فوراً إلى الطبيب إذا كان طفلك: يجب أن تتصل فوراً بالطبيب
 - يعلني من حمى بدرجة حرارة عالية أو مضي على وجوده وقتاً طويلاً
 - يعلني من صعوبة في التنفس أو يتنفس بسرعة
 - بشرته زرقاق لون
 - لا يشرب سوائل بشكل كاف
 - ، أو أحديبدو مرتبكاً، أو لا يستيقظ، أو لا يريد أن يتحرك
 - تشنجات (امتزاز لا يمكن السيطرة عليه) - يعلني من نوبات
 - تتحسن حالته ثم تنعكس إلى الأسوأ
 - تردى الحالات الأخرى التي يعلني منها (مثل مرض القلب أو الرئة، أو داء السكري)

هل يمكنك أن يذهب طفلي إلى المدرسة إذا أصبح مريضاً؟

وي الأنفلونزا إلى الأطفال الآخرين. لا ينبغي أن يبقى طفلك في البيت لكي يرتاح ويتجنب نشر عدوى

مرضى؟ الآخر هل ينبغي أن يذهب طفلي إلى المدرسة إذا كان الأطفال

ليس من غير المعتاد أن يمرض بعض الأطفال خلال شهور فصل الشتاء. وفي حال إصابة العديد من الأطفال بالمرض، رسة. من المستحسن أن تراجع طبيبك، خصوصاً إذا كان طفلك فالأمر متروك لك لاتخاذ القرار بشأن إرسال طفلك إلى المدرسة. يعلني من مشاكل صحية أخرى.

متى يمكنك لطفلي الرجوع إلى المدرسة بعد إصابته بالأنفلونزا؟

يجب أن يبقى طفلك في البيت بعيداً عن المدرسة حتى تصبح درجة حرارته عادية لمدة 24 ساعة. ويجب أن تذكر طفلك طبي فمه عند السعال أو العطس، من أجل حماية الآخرين (قد ترغبين إعطاء طفلك عند ذهابه إلى المدرسة بعبوة أن يعلني من المرض). المحارم والمماسح الورقية أو مطهرات لمامية تحتوي على مادة الكحول.