

وباء الإنفلوانزا الشامل

ماذا عليك أن تعرفه حول وباء الإنفلوانزا الشامل
(وباء الإنفلوانزا العالمي)

وباء الإنفلوانزا
الشامل

ماذا ستقرأ في هذا المنشور ؟

يتعلق هذا المنشور بوباء الإنفلوانزا الشامل (وباء الإنفلوانزا العالمية). تقرأ اجوبة على 10 أسئلة مهمة حول وباء إنفلوانزا شامل. هذه المعلومات تساعدك لتكون أكثر استعدادا عند احتمال انتشار وباء إنفلوانزا شامل.

الصفحة	الفهرس
3	سؤال 1 ما هو وباء الإنفلوانزا الشامل ؟
4	سؤال 2 كيف تأتي "الإنفلوانزا العادية" ؟
5	سؤال 3 كيف يأتي وباء الإنفلوانزا الشامل ؟
6	سؤال 4 ما هو الفرق بين الإنفلوانزا العادية ووباء الإنفلوانزا الشامل ؟
7	سؤال 5 هل هو شيء مؤكد بأن وباء إنفلوانزا شامل سيأتي ؟
8	سؤال 6 كيف تهيب هولندا نفسها ؟
9	سؤال 7 ما هو احتمال التقاط العدوى ؟
9	سؤال 8 هل توجد أدوية أو لقاح ضد وباء إنفلوانزا شامل ؟
11	سؤال 9 كيف يمكنني تجنب التقاط العدوى ؟
12	سؤال 10 ماذا علي أن أفعل عندما أصاب بشكاوى الإنفلوانزا ؟

عند تفشي وباء إنفلوانزا شامل، يصاب كثير من الناس في جميع أنحاء العالم بنفس الإنفلوانزا. وباء الإنفلوانزا الشامل ينتشر خلال بضعة أشهر ويصيب الكثير من الناس بمرض خطير. الناس سيموتون حتى من الإنفلوانزا.

هنالك تخمين بأن 1 من 3 أشخاص في العالم سيمرض عند تفشي وباء انفلوانزا شامل. من الصعب التنبؤ كم سيكون عدد حالات المرض الخطرة وكم سيكون عدد الوفيات.

وباء الإنفلوانزا يحدث كل 10 الى 50 عاما. حدثت في القرن الماضي 3 أوبئة انفلوانزا خطيرة :

- الإنفلوانزا الإسبانية في عام 1918
- الإنفلوانزا الآسيوية في عام 1957
- إنفلوانزا هونغ كونغ في عام 1968

وباء الإنفلوانزا الشامل

عند تفشي وباء إنفلوانزا شامل، يصاب عدد كبير من الناس في جميع أنحاء العالم وخلال فترة قصيرة بنفس الإنفلوانزا. فيروس إنفلوانزا جديد يسبب المرض. بإمكانك تسمية وباء الإنفلوانزا الشامل كذلك باسم الإنفلوانزا العالمية.

الإنفلوانزا

الإنفلوانزا هي مرض. المصابون بالإنفلوانزا يعانون غالبا بصورة فجائية من حمى، زكام، وجع في الزلعم، قحة، ألم في الرأس ووجع في العضل. الإنفلوانزا يسببها فيروس إنفلوانزا يدخل الجسم عن طريق الفم او الأنف. فيروس الإنفلوانزا ينتشر عن طريق الهواء وينتقل عن طريق قطرات مخاط، بلغم ولعاب .

كيف تأتي الإنفلوانزا "العادية" ؟

الإنفلوانزا العادية يسببها فيروس إنفلوانزا موجود. فيروس الإنفلوانزا الموجود يتغير كل سنة قليلا ولكنه يبقى تقريبا كما هو. عدد كبير من الناس قد احتكوا بهذا الفيروس المعروف وأصبح لديهم مناعة ضد هذا الفيروس. من جراء هذا لا يصاب الجميع بالمرض ولا يتمكن الفيروس من الانتشار بسرعة. عند تغير فيروس إنفلوانزا موجود، يبقى هنالك وقت لصنع لقاح (حقنة الإنفلوانزا) ضد الفيروس. الحقنة تجنب الكثير من الناس من إتقاط المرض.

فيروس الإنفلوانزا

فيروس الإنفلوانزا هو جزء صغير يسبب الإنفلوانزا. فيروس الإنفلوانزا ممكن أن يتغير. ينتج من جراء ذلك عدة أنواع من فيروس الإنفلوانزا. من الممكن أن تصاب بكل نوع من الإنفلوانزا من جديد.

المناعة

المناعة هي قدرة جسمك على وقايتك ضد الأمراض. عندما تصاب بفيروس الإنفلوانزا، يصنع جسمك موادا مقاومة ضد فيروس الإنفلوانزا. عندما تلتقط من جديد نفس الفيروس ، تقوم المواد المقاومة بتخفيف حدة المرض او حمايتك كليا من المرض.

اللقاح

اللقاح يجنب من التقاط مرض معين، كما يساعد اللقاح في التخفيف من خطورة المرض . يجري غالبا حقن المستحضر بواسطة إبرة في الجسم (التلقيح) . اللقاح ضد الإنفلوانزا يسمى ايضا حقنة الإنفلوانزا.

كيف يأتي وباء الإنفلوانزا ؟

وباء الإنفلوانزا يأتي من فيروس إنفلوانزا جديد. لم يحصل بعد أن احتك أي شخص بهذا الفيروس الجديد . لهذا السبب ليس هنالك أي شخص قد أصبح لديه مناعة ضد الفيروس . ولأن الفيروس مجهول، فلا يوجد لقاح بعد لوقاية الناس. دون مناعة أو لقاح، يصاب عدد كبير من الناس بالمرض أو بمرض خطير بسبب الفيروس الجديد.

ينتشر الفيروس في الهواء عن طريق السعال. وهكذا يتمكن الناس من عدوى بعضهم البعض بسهولة. وبما أن الناس يسافرون كثيرا، يتمكن فيروس الإنفلوانزا من الانتشار بسرعة في جميع أنحاء العالم.

كيف ينشأ فيروس جديد من الإنفلوانزا ؟

فيروس إنفلوانزا جديد ممكن أن ينشأ بعدة طرق. وهكذا ممكن أن يتحول فيروس إنفلوانزا عند الحيوانات ببطء الى فيروس إنفلوانزا للناس. منذ اللحظة التي يتمكن الناس فيها من نقل العدوى لبعضهم، يصبح انتشار وباء الإنفلوانزا الشامل ممكنا.

العدوى

العدوى هي انتقال فيروس الإنفلوانزا الى شخص آخر. هذا ممكن أن يحدث عن طريق شخص مصاب بالفيروس عندما يقح أو يلمس شخصا آخر بيديه.

ما هو الفرق بين الإنفلوانزا "العادية" ووباء الإنفلوانزا الشامل؟

الإنفلوانزا "العادية"

- الإنفلوانزا "العادية" يسببها فيروس إنفلوانزا موجود.
- الإنفلوانزا العادية تتكرر كل سنة بالأخص خلال أشهر الشتاء.
- العديد من الناس قد كونوا مناعة ضد الفيروس.
- في هولندا يصاب كل سنة 1 من 100 شخصا بالإنفلوانزا.
- الشكاوى الصحية التي تأتي مع الإنفلوانزا العادية هي معروفة. **الفئات المعرضة للخطر** عند إصابتها بالإنفلوانزا العادية هي معرصة أكثر للإلتهاب الرئوي او مشاكل صحية اخرى ترافقها.
- هنالك لقاح (حقنة الإنفلوانزا) ضد الإنفلوانزا العادية.
- كل سنة، يحصل أفراد من الفئة المعرضة للخطر على حقنة الإنفلوانزا.
- كل عام، يتوفى 200 الى 1000 شخصا في هولندا بسبب الإنفلوانزا العادية، بالأخص الكبار في السن.

وباء الإنفلوانزا الشامل

- وباء الإنفلوانزا الشامل يسببه فيروس غير معروف وجديد.
- وباء الإنفلوانزا الشامل يأتي تقريبا مرة كل 10 الى 50 سنة.
- وباء الإنفلوانزا الشامل ممكن أن ينتشر في أي فصل.
- ليس هنالك بعد أفراد لديهم مناعة ضد فيروس الإنفلوانزا الجديد.
- حسب التخمينات، 1 من 3 أشخاص سيمرض في هولندا.

- فقط عند تفشي وباء إنفلوانزا شامل، تبين شكاوى هذه الإنفلوانزا بوضوح. هذه الشكاوى ممكن أن تختلف عن شكاوى الإنفلوانزا العادية.
- المصابون بوباء الإنفلوانزا الشامل هم أشد مرضا من المصابين بالإنفلوانزا العادية.
- ما زال لا يوجد لقاح عند تفشي وباء إنفلوانزا شامل. ذلك اللقاح ممكن صنعه فقط بعد التعرف على فيروس الإنفلوانزا الجديد.
- عند ظهور شكاوى هذه الإنفلوانزا، تحصل عندئذ على أدوية لإحباط الفيروس.
- لا يمكن تنبؤ عدد الأشخاص الذين سيموتون نتيجة وباء الإنفلوانزا الشامل.

الفئات المعرضة للخطر

الفئات المعرضة للخطر هي مجموعات من الأفراد المعرضين أكثر لخطر الإصابة بالمرض. أمثال عن تلك الفئات المعرضة للخطر هم المسنون والمصابون بمرض القلب او الرئة، بمرض السكري او المناعة لديهم ضعيفة.

هل هو شيء مؤكد بأن وباء إنفلوانزا شامل سيأتي ؟

سؤال 5

من المؤكد بأن وباء إنفلوانزا شامل سيأتي يوما ما، لكن لا أحد يعرف متى سيحدث ذلك. من المحتمل أن يحصل هذا قريبا، ولكنه محتمل أيضا أن يستغرق بعد أعواما. وباء الإنفلوانزا الشامل يحدث بمعدل مرة كل 10 الى 50 سنة. وباء الإنفلوانزا الأخير كان في عام 1968 (إنفلوانزا هونغ كونغ).

هنالك عدة منظمات تتابع حدوث أي تفشي لفيروس الإنفلوانزا الشامل في أي مكان في العالم. عند اكتشاف فيروس إنفلوانزا جديد، تقوم هذه المنظمات بالمحاولات لتجنب انتشار الفيروس.

كيف تهيء هولندا نفسها ؟

سؤال 6

تهيء هولندا نفسها لوباء إنفلوانزا شامل محتمل على أفضل نحو ممكن. وهكذا أصبح لكل منطقة في هولندا خطة عمل جاهزة. ذكرت في خطة العمل هذه جميع التدابير المتوجب على المستشفيات والمساعدين اتخاذها في حال تعرض هولندا للإصابة بوباء إنفلوانزا شامل. أطباء العائلة لديهم أيضا خطة عمل جاهزة.

تتوفر في هولندا أيضا أدوية كافية جاهزة لإحباط الفيروس. هذه الأدوية هي لجميع الأشخاص الذين يعانون من شكاوى الإنفلوانزا خلال وباء الإيفلوانزا الشامل.

الراديو، التلفزيون والجرائد

من المهم، عند خطر تفشي وباء الإنفلوانزا الشامل، أن تتابع المعلومات على الراديو، التلفزيون والجرائد. تسمع عندئذ أي تدابير عليك اتخاذها أو يمكنك اتخاذها.

الأدوية المحبطة للفيروس

الأدوية المحبطة للفيروس هي أدوية (مستحضرات مضادة الحمات) لإحباط انتشار الفيروس. مفعول الأدوية هو أنها تقصر من فترة المرض لدى المصابين بالإنفلوانزا العادية وتخفف من خطر انتقال العدوى منهم. من المرجح أن يكون للأدوية المحبطة للفيروس تأثيرها أيضا على وباء الإنفلوانزا الشامل.

سؤال 7

ما هو احتمال التقاطي العدوى ؟
ليس هنالك أي شخص محمي من التقاط داء
الإنفلوانزا الشامل عندما يتفشى. إحتمال التقاطك
الإنفلوانزا نتيجة ذلك هو أكبر من احتمال التقاطك
الإنفلوانزا "العادية".

ليس هنالك أي شخص يعرف مقدما مدى خطورة
وعدوى فيروس الإنفلوانزا الجديد. لكنه يرجح من أن
1 من 3 أشخاص سيمرض من الفيروس. ليس
مؤكدًا إذا الفئات المعرضة للخطر ستكون، في حالة
وباء انفلوانزا شامل، أكثر تعرضًا للمرض.

هل توجد أدوية أو لقاح ضد وباء الإنفلوانزا الشامل ؟

سؤال 8

لقاح

لا يوجد بعد لقاح لوقايتك من وباء الإنفلوانزا الشامل.
صنع اللقاح ممكن فقط بعد تفشي وباء الإنفلوانزا وبعد
التعرف على فيروس الإنفلوانزا الجديد. صنع لقاح
جديد يستغرق 6 اشهر على الأقل. تجري في جميع
أنحاء العام أبحاث لتقصير هذه المدة.

الأدوية

يتوجب عليك خلال تفشي وباء الإنفلوانزا الشامل أن
تتناول الأدوية حالما تشعر لأول مرة بشكاوى
الإنفلوانزا لكي تحبط الفيروس. هذه الأدوية هي
مستحضرات لإحباط الفيروس. تناول الأدوية في
أسرع وقت ممكن بعد ظهور شكاوى الإنفلوانزا
الأولى: **في مهلة أقصاها 48 ساعة**. إستعمل الدواء
الذي وصف لك حتى نفاذه.

عند تناولك الأدوية المحيطة للفيروس، يتوقع أن تقصر فترة مرضك وتخف قابليتك لنقل العدوى. يؤمل أن تخف بذلك سرعة انتقال العدوى وأن يقل هكذا عدد المصابين بالمرض.

الأدوية المحيطة للفيروس هي، حتى توفر اللقاح (حقنة الإنفلوانزا) لوقاية الناس ضد فيروس الإنفلوانزا الجديد، من أهم التدابير.

ماذا تعمل الأدوية المحيطة للفيروس ؟

- الأدوية المحيطة للفيروس تقصر من فترة المرض يوماً واحداً او يومين لدى المصاب.
- تعمل على تخفيف قابلية نقل العدوى لدى المصابين بالمرض.
- تعمل على تقصير فترة قابلية نقل العدوى لدى المصابين بالمرض.
- ليس بإمكان الأدوية المحيطة للفيروس أن تجنب الناس الآخرين كلياً من التقاط العدوى.
- الأدوية المحيطة للفيروس لها مفعولها على الإنفلوانزا العادية ولكنها لم تجرب أبداً على وباء الإنفلوانزا الشامل. من المرجح أن يكون للأدوية مفعولها ولكن هذا ليس مؤكداً.
- الأدوية المحيطة للفيروس ممكن الحصول عليها فقط بوصفة طبية من الطبيب.

كيف يمكنني تجنب القاط العدوى ؟

لا يمكنك أن تتجنب كلياً التقاطك العدوى. بل يمكنك التخفيف من احتمال التقاطك العدوى. فيروس الإنفلوانزا ينتشر عن طريق الهواء بواسطة السعال، العطس أو التكلم. كما يمكنك التقاط العدوى عن طريق تنشقك الفيروس وعن طريق يديك.

تدابير لتجنب التقاطك العدوى

- تجنب أي اتصال مع المصابين بالإنفلوانزا. هل أنت مضطر لتكون في جوار مريض بالإنفلوانزا مباشرة ؟ قم بذلك ولكن خلال أقصر فترة ممكنة واغسل يديك بعد الزيارة.

- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون. من الممكن أن تلتقط الفيروس بيديك عندما تلمس شيئاً أو تسلم على شخص. لهذا السبب اغسل يديك باستمرار. نشف يديك بمحزمة من الورق أو ورق المطبخ. ثم أرمي الورقة بعد ذلك مباشرة في وعاء الزبالة.

- حاول بقدر الإمكان أن لا تلمس عينيك، أنفك وفمك. يمكنك التقاط الفيروس بيديك عندما تلمس شيئاً أو عندما تسلم على شخص. يمكن للفيروس أن يصل إلى عينيك، أنفك أو فمك عن طريق يديك.

- استعمل المحارم عندما تقح أو تعطس. استعمل محزمة أو ورقة أخرى صغيرة لتقح أو تعطس فيها. إرمي الورقة بعدها مباشرة في وعاء الزبالة.

نظف باستمرار.

نظف السطوح القاسية والأشياء الصلبة مثل أجهزة المطبخ ومقابض الأبواب باستمرار. قم بذلك مستعملا مستحضرا عاديا للتنظيف.

- **إستمع الى الراديو، شاهد التلفزيون وقرأ الجريدة.**

ستحصل عن طريق الراديو، التلفزيون والجراند على المعلومات حول التدابير التي عليك متابعه اتخاذها وما يمكنك القيام به لتجنب العدوى.

- **ماذا علي أن أفعل عند إصابتي بشكاوى الإنفلوانزا خلال وباء إنفلوانزا شامل؟**

- **خذ خلال 48 ساعة أدوية محبطة للفيروس.** بعد ظهور شكاوى الإنفلوانزا الأولى لديك، إبدأ في أقصى سرعة ممكنة بتناول الأدوية لإحباط الفيروس. تناول الأدوية لإحباط الفيروس خلال 48 ساعة. يمكنك الحصول على أدوية إحباط الفيروس بواسطة وصفة طبية من الطبيب فقط.

- **إبقى في المنزل بعيدا عن الآخرين.** ينتشر الفيروس عن طريق الهواء، يمكنك نقل العدوى الى الآخرين بواسطة القح، العطس والتكلم. تتجنب نقلك العدوى الى شخص آخر عن طريق تجنبك بقدر الإمكان اتصالك بالآخرين.

- **تجنب بقدر الإمكان لمس عينيك، أنفك وفمك.** بلمسك عينيك، أنفك وفمك، توصل الفيروس الى يديك. وبواسطة يديك يمكنك نقل الفيروس الى الأشياء والناس.

- **غطي أنفك وفمك عندما تقح أو تعطس**
إستعمل محرمة او محرمة ورق ولكن مرة واحدة فقط وارميها بعد ذلك مباشرة في وعاء الزبالة. قم بنفس الشيء عندما تمخط أنفك. إغسل بعدها يديك بالماء والصابون.
- **إغسل باستمرار يديك بالماء والصابون.**
بإمكانك نقل فيروس الإنفلوانزا الى الآخرين مثلا بواسطة مقبض الباب. إغسل لهذا السبب يديك باستمرار. نشف يديك بمحارم ورق او ورق المطبخ وارمي الورقة بعدها مباشرة في وعاء الزبالة.
- **نظف باستمرار.**
نظف سطوح الأشياء والأغراض الصلبة، مثل أجهزة المطبخ وقبضات الأبواب، باستمرار، نظفها بمستحضر تنظيف عادي.
- **إستمع الى الراديو، شاهد التلفزيون وقرأ الجريدة.**
تحصل بواسطة الراديو، التلفزيون والجريدة على معلومات حول ما يتوجب عليك عمله.

لمزيد من المعلومات

الموقع الإلكتروني
www.postbus51.nl

رقم الهاتف :

يمكنك لمزيد من المعلومات التوجه الى موظفي
"Postbus 51". انهم موجودون خلال أيام العمل من
الساعة 8.00 حتى الساعة 20.00 للإتصال بهم
مجانيا على رقم الهاتف : 8051 - 0800.
من الخارج، الإتصال برقم الهاتف :
+31 -70-308 1985

وزارة الصحة العامة، الإنعاش والرياضة

RIVM

NHG

إتحاد أطباء العائلة الهولندي

هذه نشرة صادرة عن وزارة الصحة العامة، الإنعاش
والرياضة، وعن "مركز مكافحة الأمراض المعدية"
لـ "المعهد الحكومي للصحة والبيئة". وضع النص
بمساعدة "اتحاد أطباء العائلة الهولندي".

ديسمبر 2007