

حقائق حول الإنفلونزا Facts about influenza (flu)

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى حادة تصيب الجهاز التنفسي ويسببها فيروس الإنفلونزا.

كما تعرّضك الإصابة بالإنفلونزا لخطر الإصابة بعدوى أخرى. يشمل ذلك التهاب الرئوي الفيروسي أو البكتيري الذي يؤثّر على الرئتين. يمكن أن يمثل خطر حدوث مضاعفات تهديدًا للحياة. الأكثر عرضة للإصابة هم البالغون الذين يبلغون من العمر 65 عامًا فما فوق والرضع والأطفال الصغار جدًا، والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة أو القلب، أو لديهم بعض الحالات الصحية المزمنة أو يعانون من ضعف جهاز المناعة.

الحوامل في النصف الثاني من الحمل أكثر عرضة لخطر دخول المستشفى بعد الإصابة بفيروس الإنفلونزا.

في كندا، يدخل الآلاف من الأشخاص إلى المستشفيات، وقد يموتون بسبب الإنفلونزا ومضاعفاتها خلال السنوات التي تشهد نشاطًا واسع الانتشار للإنفلونزا أو إنفلونزا وبائية.

• سيلان الأنف

• التهاب الحلق

• تعب شديد

• سعال

قد يُصاب الأطفال أيضًا بالغثيان أو القيء أو الإسهال. على الرغم من أن العدوى من فيروسات أخرى قد يكون لها أعراض مماثلة، إلا أن الأعراض الناجمة عن فيروس الإنفلونزا تكون أسوأ عادةً مع زيادة خطر حدوث مضاعفات.

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد تعرّض الشخص لفيروس الإنفلونزا لأول مرة بيوم واحد إلى 4 أيام. يمكن أن تستمر الحمى والأعراض الأخرى عادةً لمدة تصل ما بين 7 إلى 10 أيام، ولكن السعال والضعف قد يستمران فترةً أطول بأسبوع إلى أسبوعين.

كيف يمكنك علاج أعراض الإنفلونزا في المنزل؟

إذا مرضت بالإنفلونزا، يمكن أن يفيد علاج الأعراض. اتّبع نصائح الرعاية الذاتية أدناه:

• احصل على قسط وفير من الراحة وابق في المنزل عندما تكون مريضًا

• اشرب سوائل إضافية لتعويض تلك المفقودة بسبب الحمى

• تجنّب التدخين واطلب من الآخرين عدم التدخين

• تنفّس الهواء الرطب من دش ساخن أو من حوض مملوء بالماء الساخن للمساعدة في إزالة انسداد الأنف

• هناك أدوية مضادة للإنفلونزا (مضادة للفيروسات) بوصفة طبية، ولكن يجب أن تبدأ هذه الأدوية في غضون 48 ساعة من بداية الأعراض لتعمل بشكل فعال. هذه الأدوية سوف تقصّر الأعراض بحوالي 3 أيام إذا أعطيت في غضون 12 ساعة، وبحوالي 1.5 يوم إذا أعطيت في غضون يومين من بداية الأعراض

• هناك أدوية للسعال ونزلات البرد بدون وصفة طبية لتخفيف أعراض الإنفلونزا، ولكن لا ينصح بها للأطفال أقل من عمر 6 سنوات

يمكن إعطاء الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الأيبوبروفين* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك ASA (كالأسبرين®) لمن هم أقل من عمر 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

*لا ينبغي إعطاء أيبوبروفين للأطفال أقل من عمر 6 أشهر قبل التحدّث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 84 متلازمة راي](#).

كيف يمكنك الوقاية من الإنفلونزا؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا ونقلها إلى الآخرين من خلال:

• الحصول على لقاح الإنفلونزا

• البقاء في المنزل عندما تكون متوجّعًا

• غسل يديك بانتظام

• السعال والعطس في كُم قميصك أو في منديل بدلاً من يديك

• التخلص الفوري من المناديل المستعملة في سلة المهملات أو القمامة

• تنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي يلمسها الناس بشكل متكرر

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

يسهل انتقال الإنفلونزا من شخص إلى آخر من خلال السعال، أو العطاس، أو المخالطة القريبة وجهًا لوجه. يمكن أن ينتقل الفيروس أيضًا عند لمس الرذاذ الصغير من السعال أو العطس على شخص أو جسم آخر، ثم لمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك.

يمكنك نقل فيروس الإنفلونزا حتى قبل أن تشعر بالمرض. يمكن للبالغين نشر الفيروس قبل بدء الأعراض بيوم تقريبًا إلى 5 أيام من بعد بدء الأعراض. قد يتمكن الأطفال الصغار من نشر الفيروس لفترة أطول من الزمن.

ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض الإنفلونزا من خفيفة إلى شديدة، ويمكن أن تشمل:

• حمى

• صداع

• ألم في العضلات

متى ينبغي عليّ زيارة مقدم الرعاية الصحية؟

استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كنت تعاني من حالة طبية تعرضك لخطر أكبر من المضاعفات، وظهرت عليك أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا.

ينبغي عليك أيضًا الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت الأعراض تزداد سوءًا، مثل ضيق التنفس، أو صعوبة التنفس، أو ألم الصدر، أو علامات الجفاف (مثل الشعور بدوار عند الوقوف أو انخفاض إدرار البول).

هل هي إنفلونزا أم نزلة برد؟

اقرأ الجدول في نهاية هذا المستند لتحديد ما إذا كنت مصابًا بالإنفلونزا أو نزلات البرد.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

- [ملف HealthLinkBC رقم 12a لماذا ينبغي على كبار السن أخذ لقاح الإنفلونزا المعطل](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 12c لقاح الإنفلونزا \(النزلة\): خرافات وحقائق](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 12d لقاح الإنفلونزا الخامل \(المعطل\)](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 12e لقاح الإنفلونزا الموهن الحيّ](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 85 غسل اليدين: ساعد على وقف انتشار الجراثيم](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

أعراض الإنفلونزا ونزلة البرد الشائعة

الأعراض	نزلات البرد الشائعة	الإنفلونزا
حمى	نادراً	عادية، تبدأ بغتة بدرجة حرارة 39 إلى 40 درجة مئوية (102.2 إلى 104 فهرنهايت)، تدوم لما يصل إلى 3 إلى 4 أيام
صداع	نادراً	عادي، يمكن أن يكون شديداً
آلام وأوجاع	أحياناً تكون خفيفة	عادية، غالباً ما تكون شديدة
إرهاق وضعف	أحياناً تكون خفيفة	عادي، قد يدوم من 2 إلى 3 أسابيع أو أكثر
وهن شديد	غير عادي	عادي، يبدأ في مرحلة مبكرة، يمكن أن يكون شديداً
سيلان الأنف، احتقان الأنف	شائع	أحياناً
عطس	شائع	أحياناً
التهاب الحلق	شائع	أحياناً
ضيق في الصدر، سعال	أحياناً خفيف إلى معتدل	عادي، يمكن أن يكون شديداً
مضاعفات	يمكن أن تؤدي إلى احتقان الجيوب الأنفية أو وجع في الأذن	يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب الرئوي، وفشل الجهاز التنفسي، والمزيد من المضاعفات لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة
الوقاية	المواظبة على غسل اليدين	لقاح الإنفلونزا السنوي والمواظبة على غسل اليدين
العلاج	لا يوجد علاج محدد؛ يُخفّف الأعراض فقط	الأدوية المضادة للفيروسات بوصفة طبية، والتي يمكن أن تقلل من شدة الأعراض والمدة

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 8-1-1 (مجانياً). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 7-1-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.