

## الحميراء (الروبيلا)

### Rubella

#### ما العمل في حال كنت أخطط للحمل؟

إذا كنت في عمر الإنجاب، عليك التأكد من أن لديك مناعة ضد الحميراء قبل حصول الحمل. إذا لم تكوني مُحصنة (لم تصابي بالمرض أو تتلقي لقاحًا)، عليك الحصول على لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، والانتظار بعد ذلك لمدة شهر واحد قبل الحمل.

#### ماذا لو كنت حاملاً بالفعل؟

إذا كنتِ حاملاً ولا تعلمين عن تحصينك ضد الحميراء، فسوف يُعرض عليك فحص دم خاص بالمناعة من الحميراء كجزء من الرعاية السابقة للولادة. إذا لم تكوني مُحصنة، فيجب أن تحصلي على التطعيم بعد حملك، ومن الأفضل أن يكون ذلك قبل مغادرتك المستشفى. لا يُعطى لقاح الحميراء خلال الحمل كاحتياط عام بتجنب التطعيمات الحية خلال الحمل. إذا تلقيت لقاح الحميراء أثناء الحمل، فذلك لا يُشكل سبباً لإنهاء حملك. لم يثبت أبداً تسبب اللقاح بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.

#### كيف تنتشر الحميراء؟

تنتشر الحميراء عبر الاتصال باللعاب أو المخاط من فم أو أنف أو حلق شخص مصاب. تنتشر الحميراء عبر الرذاذ في الهواء عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب. ويمكن أن تنتقل إليك العدوى عندما تتنفس هذا الرذاذ أو تلمس الأشياء الملوثة بالفيروس. يمكن أيضاً أن تشكّل مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تبادل القبلات مع شخص مصاب بالفيروس خطراً عليك.

#### ما الأعراض؟

قد تشمل الأعراض طفحاً جلدياً، وحمى، وآلام المفاصل، والصداع، والضعف، وسيلان الأنف وتهيج العيون. وقد تورم الغدد اللمفاوية الموجودة خلف الأذنين وفي مؤخرة الرقبة وتسبب شعوراً بالألم.

#### ما هي الحميراء؟

الحميراء، والتي تُعرف أيضاً بالحصبة الألمانية، هي مرض يُسببه فيروس الحميراء.

عادةً ما يكون المرض بالحميراء خفيفاً ولكن يُمكن أن يكون خطيراً جداً على الحوامل وأجنّتهن. قد تؤدي الإصابة بالحميراء أثناء الحمل إلى الإجهاض أو ولادة جنين ميت. يُمكن للجنين أن يولد بعيوب ولادية شديدة، بما في ذلك الصمم، ومشاكل العيون، وعيوب في القلب وتلف في الكبد والطحال والدماغ. تُعرف هذه الحالة باسم متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (CRS). وتحدث هذه المتلازمة لدى حوالي 9 من كل 10 أطفال يولدون لأشخاص أصيبوا بفيروس الحميراء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وتعد متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية نادرة الحدوث في كندا بفضل برامج التطعيم الروتينية.

#### هل يوجد لقاح ضد الحميراء؟

يوجد لقاحان متوفران في بريتش كولومبيا يوفران الحماية من الحميراء:

1. اللقاح الثلاثي الفيروسي ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)
  2. اللقاح الرباعي الفيروسي (MMRV) ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجُديري الماء (الحماق)
- اللقاحات مجانية كجزء من تطعيمات الطفولة الدورية وللأخرين الذين يحتاجون إلى الحماية من الحميراء. لمزيد من المعلومات تفضّل بزيارة:

• [ملف اللقاح الثلاثي الفيروسي \(MMR\) ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية HealthLinkBC File #14a](#)

• [ملف HealthLinkBC رقم 14e لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجُديري الماء \(MMRV\)](#)

يبدأ الطفح الجلدي الذي قد يسبب الحكة أولاً في الوجه ثم ينتشر إلى الأسفل من الرأس حتى القدمين. ويدوم لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 5 أيام. ما يصل إلى نصف إصابات الحميراء لا تظهر فيها أعراض الطفح الجلدي.

وعادةً ما تظهر الأعراض في فترة تتراوح بين 14 إلى 17 يومًا بعد التعرض لفيروس الحميراء.

## ماذا لو تعرضت للحميراء؟

إذا خالطت شخصًا مصابًا بالحميراء ولم يكن لديك سابق إصابة بالمرض أو جرعة واحدة من لقاح الحميراء، عليك التطعيم ضده. فذلك سيحميك من التعرض مستقبلاً لفيروس الحميراء. اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك لحجز موعد لحصولك على التطعيم.

إذا كنت حاملاً ومن المحتمل أنك تعرضت للحميراء، عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لتحديد ما إذا كانت لديك مناعة ضد الحميراء. إذا تعرضت وليس لديك مناعة ضده، ستحتاجين للخضوع لفحص دم لتحديد ما إذا كنت قد أصبت.

## ماذا عليّ أن أفعل إذا كان لدي شك بإصابتي بالحميراء؟

إذا ظهرت عليك الحمى والطفح الجلدي وكنت تعتقد أنك مصاب بالحميراء، خاصة إذا كنت قد خالطت شخصًا مصابًا بها أو إذا كنت قد سافرت إلى منطقة تنتشر فيها الحميراء، اخضع للفحص لدى مقدم الرعاية الصحية. من الأفضل الاتصال مسبقًا حتى يمكن فحصك سريعًا ودون نقل العدوى إلى آخرين. يُمكن أن تنتقل الحميراء بسهولة في الأماكن مثل غرف الانتظار والطوارئ. سيتأكد الطبيب أو الممرض من أخذك إلى منطقة مغلقة لتخضع للفحص ومن حضورك إلى العيادة في وقت تكون فيه غرفة الانتظار خالية. أحضر سجل تطعيماتك معك. سيتم إخضاعك إلى فحص جسدي وفحص للدم مع مسح للحنجرة أو أخذ عينة بول لتشخيص الحميراء.

## كيف يُمكنني منع نقل الحميراء للآخرين؟

يُمكن للشخص المصاب بالحميراء أن يُعدي الآخرين بالفيروس في فترة تتراوح بين 7 أيام قبل ظهور الطفح الجلدي إلى 7 أيام أو أكثر بعده. إذا كنت مصابًا بالحميراء، يمكنك المساعدة بالوقاية من انتقاله إلى الآخرين، وعلى الأخص الحوامل، بقيامك بما يلي:

- البقاء في المنزل لمدة 7 أيام بعد ظهور الطفح الجلدي
- غسل يديك بانتظام
- السعال أو العطس في منديل أو كمك بدلاً من يديك
- عدم مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تبادل القبلات مع الآخرين

## ما هو العلاج المنزلي لها؟

بعد زيارة مقدّم الرعاية الصحية، قد تساعدك نصائح العلاج المنزلي التالية على الشعور بمزيد من الاطمئنان حين تستريح وتتعافى.

- اشرب كثيرًا من السوائل مثل الماء والعصير والحساء خاصةً إذا أصابتك حمى
- احصل على قسط وفير من الراحة
- عالج الحمى (إذا كنت تعاني منها)

يمكن إعطاء الأسييتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الأيبوبروفين\* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك (كالأسبرين®) لمن هم دون سن الـ 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

\*لا ينبغي إعطاء آيبوبروفين للأطفال دون سن 6 أشهر قبل التحدث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، يرجى زيارة [HealthLinkBC File #84](http://www.HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC-File-#84) - متلازمة راي.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://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 بريتيش كولومبيا، تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل بالرقم 1-8-1 (مجانيًا). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.