



ARABIC EDITION

الإنفلونزا (flu)... يمكن أن تسبب اعتلالاً خطيراً

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا (والتي تعرف اختصاراً بـ "فلو") هي التهاب يسببه فيروس. وينتشر من شخص إلى آخر عن طريق السعال والعطاس وتلامس الأيدي. وينبغي عدم الخلط بين الإنفلونزا والزكام (البرد) الشائع. إذ أن الإنفلونزا يمكن أن تسبب اعتلالاً خطيراً، كما يمكن أن تؤدي في بعض الحالات إلى دخول المستشفى وحتى الوفاة. وبخلاف الزكام، فإن المصاب بالإنفلونزا قد يحتاج إلى بضعة أسابيع للشفاء الكامل.

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

إذا أصبت بالإنفلونزا، فقد تظهر لديك الأعراض التالية:

- الحمى
- السعال
- آلام في العضلات والمفاصل
- تعب شديد جداً
- صداع
- التهاب الحنجرة

وقد يعاني الأطفال من الإسهال والتقيء جراء إصابتهم بالإنفلونزا.

من هو الأكثر عرضة للخطر؟

كل شخص معرض للإصابة بالإنفلونزا، حتى الشباب الأصحاء.

لكنها قد تُحدث مضاعفات خطيرة عند بعض الأشخاص دون سواهم.

والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم:

- الأشخاص عند سن 65 عاماً أو أكثر، والأشخاص الذين يسكنون في دور الشفاء (nursing homes) أو في أماكن الرعاية طويلة الأمد
- السكان الأصليين (الأبوجينيز) و سكان الجزر
- النساء الحوامل
- أي شخص يعاني من مشاكل صحية قائمة، مثل:
 - أمراض القلب
 - مشاكل الرئتين، مثل الربو أو الداء الرئوي المزمن (COPD)
 - العلل التي تتطلب مراجعة منتظمة للطبيب، مثل داء السكري
 - الأشخاص الذين يعانون من مشاكل عصبية-عضلية مزمنة، مثل التصلب العصبي المضاعف (MS)
- الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة

إذا كنت ضمن أي واحدة من المجموعات المذكورة أعلاه فقد تكون مؤهلاً لتلقي التطعيم

المجاني بموجب برنامج التطعيم الوطني للحكومة الأسترالية (NIP).

هل الوقاية من الإنفلونزا ممكنة؟

نعم، يمكن الوقاية من الإنفلونزا. إن أكثر الطرق فاعلية في الوقاية من الإنفلونزا هي التطعيم (اللقاح).

إذا أصبت بالإنفلونزا، فينبغي منك السعي إلى منع انتشارها إلى الأشخاص الآخرين. ويمكن القيام بذلك من خلال:

- رمي المناديل الورقية (المحارم) فوراً بعد الاستعمال
- غسل اليدين بانتظام
- تجنب الاختلاط بالآخرين
- معاودة دوام المدرسة أو العمل فقط إذا شعرت بالشفاء الكامل
- تغطية الفم عند السعال أو العطاس (استعمل عكسك (كوعك) وليس يديك!).

هل يمكن أن يكون التطعيم سبباً للإصابة بالإنفلونزا؟

كلا، لا يمكن أن يكون. إذ أن اللقاح لا يحتوي على فيروسات حية ولذلك لا يمكنه أن يسبب الإنفلونزا.

هل هناك أية مضاعفات للتطعيم؟

الأثر الأشهر الذي يمكن أن يتركه التطعيم هو احمرار وأو تورم موضع الحقنة.

أما المضاعفات الأخرى فيمكن أن تشمل الصداع والحمى الخفيفة وآلام في العضلات.

كما قد يحصل رد فعل حساسي لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة للبيض، وهؤلاء ينبغي أن لا يأخذوا تطعيم الإنفلونزا.

هل يمكن معالجة الإنفلونزا؟

يمكن معالجة الإنفلونزا عن طريق الأدوية المضادة للفيروسات. لكن لكي تكون هذه الأدوية فعالة، يجب أخذها خلال مدة 48 ساعة من بداية ظهور الأعراض.

ولذلك من المهم كثيراً أن تزور طبيبك العام (GP) في أسرع وقت ممكن إذا كنت تعتقد بأنك مصاب بالإنفلونزا.

معلومات عن المجموعة المتخصصة في الإنفلونزا (ISG)

المجموعة المتخصصة في الإنفلونزا (ISG) هي مؤسسة غير ربحية تتكون من علماء طبيين متخصصين من أستراليا ونيوزيلندا، تهتم خصيصاً بالإنفلونزا.

ومن بين الأهداف التي تنشدها مجموعة ISG هو نشر الوعي حول الوقاية من الإنفلونزا ومعالجتها، وتطبيق إجراءات لحماية المجتمع من الإنفلونزا.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مجموعة ISG على الإنترنت www.influenzaspecialistgroup.org.au