



معهد البحرين للتدريب
Bahrain Training Institute



مملكة البحرين
وزارة العمل

ما يجب معرفته عن مرض أنفلونزا الخنازير H1N1



ماذا يجب عليك فعله عندما تظهر عليك أعراض الأنفلونزا؟

إذا كنت متواجداً أو قادماً من منطقة تم فيها الإعلان عن إصابات بين البشر بأنفلونزا (H1N1) أو إصابات بين الخنازير، أو إذا كنت مخالطاً لأشخاص مصابين بأنفلونزا (H1N1) وظهرت عليك أي من الأعراض التالية:
إرتفاع في درجة الحرارة، العطس أو السعال، آلام بالجسم، سيلان الأنف، ألم بالحلق، غثيان أو إسهال أو قيء.

فيجب عليك مراجعة أقرب مركز صحي فوراً لإستشارة الطبيب ليقوم بالإجراءات اللازمة وأخذ العلاج المناسب.

وتذكر دائماً ...

الوقاية خيرٌ من العلاج، فدعنا نعمل جميعاً بدون خوف
للحد من إنتشار هذا الوباء.

مع تحيات معهد البحرين للتدريب
العيادة الصحية

إعداد:
لميس داوود المقهوي
الممرضة المختصة بمعهد البحرين للتدريب

أنفلونزا الخنازير

هو مرض تنفسي حاد شديد العدوى يصيب الخنازير ويسببه واحد أو أكثر من فيروسات أنفلونزا الخنازير من النمط (A) وتسمى بأنفلونزا (H1N1). ويسجل وقوع فاشيات من هذا المرض بين الخنازير على مدار السنة، مع إرتفاع نسبة حدوثها في موسمي الخريف والشتاء في المناطق المعتدلة المناخ. وقد تم التبليغ عن إنتقاله من انسان إلى آخر في مناطق مختلفة من العالم مع إرتفاع في أعداد الإصابات البشرية وحدث بعض الوفيات نتيجة الإصابة.

طرق إنتقال المرض

- يكون الشخص المصاب معدياً قبل يوم من ظهور الأعراض و تستمر العدوى لمدة سبعة أيام بعد ظهور الأعراض، وتنتقل العدوى عن طريق:
- الرذاذ الناتج من العطس أو السعال من أشخاص مصابين.
 - ملامسة الأدوات والأسطح الملوثة بالرذاذ الناتج عن العطس أو السعال من الأشخاص المصابين. وذلك لأن الفايروس يبقى حياً على السطح لمدة ٤٨ ساعة.

الأعراض

- أعراضه مشابهه لأعراض الأنفلونزا الموسمية العادية البشرية وتشمل:
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم والحمول.
 - سعال.
 - سيلان في الأنف.
 - إحتقان في الحلق.
 - إنعدام الشهية.
 - قشعريرة.
 - ألم في العضلات.
 - إسهال و قيء و غثيان في بعض الحالات.

طرق الوقاية من المرض

- تجنب مخالطة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض والذين يعانون من إرتفاع في درجة الحرارة والسعال.
- تغطية الانف والفم بمنديل ورقي عند العطس أو السعال و إلقائه فوراً في سلة المهملات.
- غسل الأيدي بالماء والصابون وخاصة بعد العطس أو السعال.
- استخدام السائل المعقم إن أمكن.
- في حال عدم توفر المنديل ضرورة العطس في الساعد او مفصل الكوع.
- تجنب ملامسة العيون والأنف.
- تجنب الأماكن المزدحمة.

الإحتياطات التي يجب إتباعها في حالة وجود شخص مصاب بالمنزل

- عزل المصاب في غرفة خاصة. أما اذا لم يكن بالإمكان عزله فيجب إبقائها مسافة متر واحد أو أكثر بعيداً عن أفراد الأسرة.
- تغطية الفم والأنف عند العناية بالمصاب بإستخدام الكمادات الوقائية.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بعد كل إتصال بالمصاب.
- تحسين التيار الهوائي في غرفة المصاب عن طريق فتح النوافذ.
- تنظيف غرفة المصاب بعد العلاج التام، تنظيفاً جيداً بإستخدام مواد التنظيف والتخلص من المهملات بالطرق الصحيحة وتحسين التيار الهوائي في الغرفة.
- عدم إستخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالمصاب.