

# صفحة الحقائق نزلات الرشح ( الانفلونزا )



## ما هي الانفلونزا؟

وهو مرض يسببه فيروس يصيب الجهاز التنفسي، ويسمى عادة "الرشح/ الزكام". وبالمقارنة مع معظم الالتهابات التنفسية الفيروسية الأخرى، مثل البرد العادي، وغالبا ما تسبب الأنفلونزا مرض أكثر شدة.

## ما هو العلاج؟

- كثير من الراحة .
- شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف( مثال : ماء، عصير ، و شاي)
- تناول الأدوية الخالية من الاسبرين لعلاج الحمى و الأم الجسد.

## كيف يتم الحد منه؟

أفضل طريقة لمنع الانفلونزا هي التلقيح ضده. ويتكون لقاح الأنفلونزا من فيروسات الأنفلونزا المعطلة (المميتة) في كل موسم إنفلونزا؛ فن اللقاح يعزز قدرة الجهاز المناعي على محاربة المرض. وهناك أيضا لقاح إنفلونزا متاح كبخاخ أنفي و يحتوي على نسبة ضعيفة من الفيروس الحي. في بعض الأحيان، قد تظهر سلالة جديدة غير متوقعة بعد إجراء اللقاح وتوزيعه. حتى لو أصيب شخص ما بالسلالة الجديدة من الأنفلونزا، قد تكون أعراض المرض أكثر اعتدالا لأن اللقاح قد يوفر بعض الحماية. لا يمكنك الإصابة بالانفلونزا عبر تناول اللقاح.

## تدابير وقائية إضافية:

- غسل اليدين مراراً و تكراراً وخاصة بعد السعال والعطس ولمس المناديل المستخدمة.
- تجنب التواصل الوثيق مع أولئك الذين لديهم أعراض تشبه أعراض البرد أو الانفلونزا.
- بعد التواصل مع شخص مريض، اغسل يديك وحافظ على أصابعك بعيدا عن عينيك وأنفك وفمك لمنع انتشار الفيروس.
- تعزيز الجهاز المناعي من خلال اتباع نظام غذائي صحي، و او التمارين الرياضية المستمرة بانتظام والكثير من الراحة

## ما هي الاعراض؟

- عادة ما تظهر الأعراض في غضون 2 إلى 4 أيام بعد الإصابة وتشمل:
- الحمى (عادة F 100.5 إلى F 103.5 عند البالغين، وغالبا ما تكون أعلى عند الأطفال)
  - السعال
  - إتهاب الحلق
  - سيلان أو إحتقان في الأنف
  - ألم في الرأس و العضلات
  - التعب الشديد

معظم الناس الذين يصابون بلانفلونزا يتعافون تماما في مدة تتراوح بين 1-2 أسابيع، ولكن بعض الناس تتطور لديهم المضاعفات الطبية الخطيرة والتي يحتمل أن تكون مهددة للحياة، مثل الالتهاب الرئوي. يمكن أن تحدث المضاعفات المرتبطة بالانفلونزا في أي عمر؛ ومع ذلك، فإن كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، والنساء الحوامل والأطفال الصغار هم أكثر عرضة لتطور مضاعفات خطيرة بعد عدوى

## كيف ينتشر؟

تنتشر الفيروسات التي تسبب الانفلونزا عبر التماس المباشر مع سوائل الجهاز التنفسي (أي السعال والعطس). فيروسات الأنفلونزا تدخل الجسم من خلال الأغشية المخاطية للعيون أو الأنف أو الفم. ويعيش الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالعدوى في مناطق مكتظة بالسكان، أو يعيشون في ظروف مزدحمة، أو يذهبون إلى المدرسة.

ورقة المعلومات هذه هي للعلم فقط وليس المقصود استخدامها في التشخيص الذاتي أو كبديل لإستشارة مقدم الرعاية الصحية.

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)