



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

أنفلونزا الخنازير

الوقاية بين يديك



معلومات مفيدة تساعدك وتمكن
من الحد من انتشار الفيروس

أحدار
جيم
أبريل
2009

RegionEmilia-Romagna

ساعد في نشر الوقاية!

شجع أقاربك وأصدقائك على إتباع هذه القواعد البسيطة
إذا كان لديك أطفال، كن لهم دائمًا نموذج يحتذ به
علمهم بأن يقوموا بالعد لغاية العشرين عندما يغسلوا أيديهم،
وعلّمهم كيفية تغطية أنفهما وأفواههم عندما يكحوا أو يعطسوا.

للحصول على المعلومات حول أنفلونزا الخنازير، ما العمل عند المرض أو
منع انتشار الفيروس أو حول حملات التطعيم المجاني
(ضد أنفلونزا الخنازير والأنفلونزا الموسمية):

رقم تلفون مجاني
للخدمات الصحية
في إقليم إميليا رومانيا

رقم تلفون مجاني
800 033033

أيام الأسبوع من 8.30 صباحاً لغاية 5.30 مساءً
أيام السبت ن 8.30 صباحاً لغاية 1.30 بعد الظهر
العاملين في المقسم سيحولوا مكالمتك
المجلس الصحي المحلي
دائرة الصحة العامة

بوابة إنترنت
للخدمات الصحية
في إقليم إميليا رومانيا

www.saluter.it

صادر عن: دائرة السياسات الصحية (ماريا فين، ببير لوبيجي مانتشيني، آليا كارولا فيناريللي، كلوديو بو)
طبع في: كوبتيپ اندوستريز غرافيش - الصور: ترانشيه، مودينا

RegionEmilia-Romagna



أنفلونزا الخنازير

الوقاية بين يديك

ما هي الأعراض

اعراض الأنفلونزا تشمل: حمى مفاجئة، عادة تزيد عن 38 درجة مئوية، مشاكل في التنفس (كحة، التهاب الحلق، البرد) بمشاركة على الأقل بإحدى الأعراض التالية: الارتفاع، آلام العضلات، التهاب المفاصل وألم في المعدة، إسهال أو قيء خاصية مع الأطفال.

ما العمل عندما تظهر عندك هذه الأعراض:

البقاء في المنزل

في معظم الحالات، أعراض الأنفلونزا الخنازير تكون غير حادة. يجب أن تبقى في المنزل، خذ قسط من الراحة، وخفف من احتكاكك بالآخرين للتخفيف من انتشار العدوى. أرتد قناع صحي عند احتكاكك مع الآخرين. حتى عند الذهاب لقسم الطوارئ أو إجراء عملية جراحية يمكن الاستغناء عنها تساعد في انتشار العدوى.

استشارة طبيب العائلة أو طبيب الأطفال

في حال استمرار أعراض الأنفلونزا لعدة أيام، أو الحمى تبقى مرتفعة، أو في حال حدوث مشاكل خطيرة في التنفس، اتصل بطبيبك بالטלפון. الأطفال الصغار أو أشخاص يعانون من أمراض خطيرة قبل الإصابة بالأأنفلونزا، يجب إحالتهم إلى أطبائهم أو طبيب الأطفال الخاص بهم في أقرب فرصة ممكنة. في فترة قمة انتشار الأنفلونزا (في الفترة التي يوصل فيها الفيروس إلى أوسع انتشار له)، إقليم إميليا رومانيا قام بالتخطيط لتوفير خدمات طوارئ طبية إضافية لتمكين الأطباء العاملين وأطباء الأطفال من الإجابة بشكل أفضل لإلى احتياجات مرضاهem.

التطعيم ضد الأنفلونزا الخنازير

التطعيم هو إجراء أساسي لوقاية نفسك ومحاربة انتشار فيروس الأنفلونزا. هذه السنة، بالإضافة إلى لقاح الأنفلونزا الموسمى، يتوفر لقاح خاص ضد فيروس أتش 1 ان 1. لمعرفة أي شريحة من الناس تحصل على اللقاح بشكل مجاني (ضد الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا الخنازير) وكيفية الحصول على اللقاح، اتصل بالرقم المجاني لخدمة الإقليم الصحية 800 033 033 (يعمل أيام الأسبوع من 8.30 صباحاً لغاية 5.30 مساءً، أيام السبت من 8.30 صباحاً لغاية 1.30 بعد الظهر).

ما هو مرض أنفلونزا الخنازير (أنفلونزا أتش 1 ان 1)؟ (H1N1 flu)?

هي عدوى فيروسية حادة للجهاز التنفسى. سببها فيروس أنفلونزا جديد أتش 1 ان 1، والذي ثبت قدرته السريعة على الانبعاث حول العالم. أعراضه متعدلة مثل الأنفلونزا الموسمية. يمكن أن تسبب في مضاعفات وتزيد من خطورة حالة الأمراض المزمنة التي يعاني منها المصاب.

كيف تنتقل العدوى؟

مثل الأنفلونزا الموسمية، تنتقل من شخص لآخر من خلال التنفس، من خلال نقاط من اللعاب محمولة في الهواء ناتجة عن سعال أو عطس الشخص المصابة بالمرض، من خلال ملامسة المواد الملوثة (مثل الأقمصة المستعملة)، ملامسة الأسطح الملوثة بافرازات التنفس باليد، أو من خلال التواصل الحميم مع المرضى (التقبيل، المعانقة....).

كيف تحمي نفسك والآخرين

يمكنك التخفيف من خطر العدوى من خلال التقيد ببعض قواعد التصرف البسيطة.

اغسل يديك

بعناءة وعدة مرات في اليوم، استخدم الماء والصابون دائمًا، بشكل خاص بعد السعال، الكح أو تنظيف الأنف.



وح أعطس دائمًا داخل منديل

عندما تكح أو تعطس، أمسك دائمًا بمنديل ورقى أمام فمك وأنفك.



تخلص من منديل

دائماً ارمي منديلك بعد الاستخدام وأغسل يديك بالماء والصابون.



اقتني كمية من الأقنعة الصحية

لاستخدامها في حال المرض أو مساعدة أشخاص مرضى. الأقنعة الصحية متوفرة بشكل واسع في المتاجر.



حافظ على نظافة السطح

مقابض الأبواب، مفاتيح الأضواء، التلفونات، لوحة مفاتيح الكمبيوتر، الطواولات والأسطح الأخرى يمكن أن تلوث بمختلف أنواع البكتيريا والفيروسات. حافظ على نظافة وتعقيم ما ذكر.

