



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

ما هي الانفلونزا؟

الإنفلونزا ، المعروفة أيضا بالزكام، هي مرض معدي خطير تسببه فيروسات الإنفلونزا التي تؤثر على الشعب الهوائية (الأنف والحنجرة والرئتين).

هي مرض شائع وموسمي يصيب الآلاف من الكنديين كل عام. يمكن أن يختلف طول موسم الأنفلونزا ، لكنه يمتد في الغالب من أواخر الخريف إلى أوائل الربيع.

بمآء فيروس كورونا الجديد لا يزال موجودا، فمن المهم جدًا حماية نفسك من الأنفلونزا الموسمية.

كيف تجعلك فيروسات الانفلونزا مريضا؟

تسبب الإصابة بفيروسات الإنفلونزا التهابًا في جسمك وتنتج أعراضًا مرتبطة بالإنفلونزا. عادة ، تبدأ الأعراض فجأة. تتمثل أساسا في حمى مع أو بدون قشعريرة ، وسعال جاف ، وصداع ، وإرهاق ، وألم في العضلات أو المفاصل وفي الحلق. على عكس نزلات البرد ، يكون سيلان الأنف والعطس أكثر ندرة. قد تظهر علامات سريرية أخرى ، خاصة عند الأطفال ، مثل الغثيان والقيء والإسهال وآلام البطن. أما كبار السن فقد يصابون بالتعب و أحيانا بالارتباك دون أن تظهر عليهم أعراض أخرى.

كل شخص يعاني من الأعراض بشكل مختلف. يمكن أن تختلف أعراض الأنفلونزا وشدتها حسب عمر الشخص و حالته الصحية. يمكن أن تسبب الإصابة بالأنفلونزا في مضاعفات ، خاصة للأشخاص الأكثر ضعفا و الأكثر عرضة للإصابة.

على عكس نزلات البرد غير الخطرة، يمكن أن تؤدي المضاعفات المرتبطة بالأنفلونزا إلى دخول المستشفى وفي حالات نادرة الوفاة.

كيف يتفاعل جسمك مع هذه الهجمة ؟

يتفاعل الجهاز المناعي لجسمك عن طريق صنع بروتينات تسمى الأجسام المضادة لمكافحة الإصابة. للأسف، هذا لا يكفي في بعض الأحيان ، خاصة بالنسبة للأشخاص المعرضين للخطر. وبالتالي ، يمكن أن تحدث مضاعفات شديدة نتيجة الالتهاب أو العدوى. من بين هذه المضاعفات الجفاف ، وصعوبات التنفس ، والتهاب الرئوي ، والتهاب الشعب

التهابات الأذن ، والتهاب الجيوب الأنفية ، وغيرها من المشاكل الصحية الخطيرة ، مثل تفاقم بعض الإضطرابات المزمنة التي يمكن أن تؤدي إلى العلاج بالمستشفى أو حتى الوفاة. لذلك فهي مشكلة صحية لا ينبغي التغاضي عنها.

من يمكنه الإصابة بالأنفلونزا؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالأنفلونزا. ومع ذلك ، يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على صحتك ، خاصة إذا كنت شخصًا ضعيفًا.

الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات الأنفلونزا هم:

- الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة في القلب أو الرئة (مرض الانسداد الرئوي المزمن ، والربو ، والتليف الكيسي وانتفاخ الرئة ، إلخ) ؛
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي المزمنة (السكري إلخ) ، وأمراض الكبد (تليف - الكبد، إلخ) واضطرابات الكلى ، أو اضطرابات الدم (فقر الدم ، اعتلال الهيموغلوبين ، إلخ) ؛
- الأشخاص المصابون بالسرطان ؛
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النمو العصبي أو العصبية (الاضطرابات المعرفية ، وإصابات النخاع الشوكي والاضطرابات المتشنجة ، والاضطرابات العصبية العضلية ، إلخ) ؛
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة (فيروس نقص المناعة البشرية ، وزرع الأعضاء ، والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي ، إلخ) ؛
- الأشخاص المصابون بالسمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم < 40) ؛
- الرضع دون سن 6 أشهر ؛
- النساء الحوامل اللواتي يعانين من أمراض مزمنة طوال فترة الحمل ، والنساء الحوامل اللواتي يتمتعن بصحة جيدة خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل ؛
- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عامًا ؛

كيف يتم انتشار الأنفلونزا؟

هو مرض معد يمكن أن ينتشر بسرعة:

-عن طريق استنشاق القطرات المتطايرة في الهواء عند سعال أو عطس المصاب ؛

- بلمس الأنف أو الفم أو العينين بالأيدي دون غسلها ، أو بعد مصافحة شخص مصاب أو لمس جسم ملوث كمنديل أو هاتف أو مقبض الباب ، إلخ ؛

يمكن أن يكون الأشخاص المصابون بفيروس الأنفلونزا معديين بعد عدة أيام من بداية ظهور الأعراض، لذلك من المهم أن تتجنب الاتصال المباشر بالآخرين ، خاصة أولئك المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات هذا النوع من الإصابات.

كيف الحد من انتقال المرض؟

بعض إجراءات النظافة تقلل من خطر انتقال الأنفلونزا :

-اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون أو استخدم مطهرًا يحتوي على الكحول ؛

--قم بتغطية فمك وأنفك عند العطس أو السعال بمنديل أو في ثني المرفق بدلاً من اليد؛

-نظف الأسطح المشتركة باستخدام مطهر؛

-ابق في المنزل إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا وارْتِدِ قناعًا أو غطاءً للوجه إذا كنت مضطرا إلى الخروج؛

لا تنفي هذه الإجراءات خطر الإصابة بالأنفلونزا أو نقلها تمامًا ، فاللقاح الموسمي يظل أفضل حماية ضد الأنفلونزا.

كيف تحمي نفسك ؟

عن طريق اللقاح !

يتوفر برنامج اللقاح ضد الإنفلونزا في جميع أنحاء كندا. في كيبك ، تستهدف وزارة الصحة والخدمات الاجتماعية بعض الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عامًا ، والنساء: الفئات السكانية الأكثر ضعفاً ببرنامج اللقاح ضد الإنفلونزا¹ الحوامل في الثلث الثاني والثالث من الحمل والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 6 أشهر و المصابون بمرض مزمن. يتم تقديم اللقاح مجانًا لهؤلاء الأفراد الأكثر ضعفًا و أقربائهم الذين يعيشون معهم تحت سقف واحد. كما تم التخطيط لإجراءات مماثلة في المقاطعات الكندية الأخرى. لذا قم بالتلقيح! إنه أول وأهم شيء يمكنك القيام به لحماية نفسك من

الأنفلونزا. السلالات الفيروسية التي تنتشر والتي تسبب أوبئة الأنفلونزا تتغير من سنة إلى أخرى ، ولهذا من الضروري الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام.

إذا كنت مهاجرًا ، فهذه الرسالة تخصك أيضًا.

أين يمكنك أن تجد المعلومات الضرورية؟

لا تتأخر ، تعرف على جدول اللقاح المتاح على المواقع الإلكترونية للمراكز الصحية في منطقتك ، وعادة ما يبدأ في نوفمبر من كل عام.

يجب عليك أولاً تحديد موعد عبر الهاتف أو عبر الإنترنت في عيادة لقاح في منطقتك.

انقل الرسالة إلى عائلتك وأصدقائك ومعارفك حتى يتمكنوا من الحصول على اللقاح أيضًا. تأكد من مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي من اليوم.

في تحالف المجتمعات الثقافية من أجل المساواة في الخدمات الصحية والاجتماعية، نؤمن بالوقاية من الأمراض التي يمكن الوقاية منها.

لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة موقعنا:

www.access.net