



تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية

الإنفلونزا

تشرح هذه المعلومات الإنفلونزا، بما في ذلك كيفية انتشارها وكيف يمكنك تخفيض مخاطر إصابتك بالعدوى.

ما هي الإنفلونزا؟

تحدث الإنفلونزا بسبب فيروس (جرثومة) يصيب جهازك التنفسي (الأنف، الحلق، والرئتين) ويمكن أن يتسبب في العدوى.

يمكن أن تكون الإنفلونزا مرضًا وخيمًا لدى الأشخاص المصابين بالسرطان أو غيره من الأمراض، والذين يعانون من ضعف جهاز المناعة. يتكون جهازك المناعي من خلايا وأنسجة وأعضاء تساعد جسمك على مكافحة المرض. يمكن للسرطان وعلاجاته، مثل العلاج الكيميائي، إضعاف جهازك المناعي. وهذا يمكن أن يجعل من الصعب عليك مكافحة الإنفلونزا، وقد يزيد من مخاطر تعرّضك للمشاكل الأخرى إذا أُصبت بالإنفلونزا.

ما هي علامات الإنفلونزا؟

إذا أُصبت بالإنفلونزا، قد تظهر لديك علامة واحدة أو أكثر من العلامات التالية:

- الحمى (درجة حرارة أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية]، أو حسب توجيهات مقدم رعايتك الصحية)
- التهاب الحلق
- القشعريرة
- السعال
- الصداع
- سيلان الأنف
- أوجاع في الجسم
- التعب وعدم الراحة بشكل عام

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالإنفلونزا، عليك الاتصال بطبيبك على الفور.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتشر الإنفلونزا عن طريق ملامسة قطرات من أنف وحلق شخص مصاب. تُطلق القطرات الحاملة للفيروس في الهواء عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب. يمكنك بسهولة أن تستنشق (تتنفس) هذه القطرات فتُصاب بالعدوى.

يمكن أيضا انتشار الإنفلونزا عندما تسقط هذه القطرات على الأثاث، والمعدات، أو الأسطح الأخرى. فيمكن أن تصاب بالعدوى إذا لامست هذا السطح ثم لامست أنفك أو فمك أو عينيك.

ماذا يمكنني القيام به لخفض مخاطر إصابتي بالإنفلونزا أو نقلها للآخرين؟

- تلقى حقنة لقاح الإنفلونزا سنويًا. سيخبرك مقدم رعايتك الصحية إذا كان من الآمن لك الحصول على لقاح الإنفلونزا.
 - أطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين الحصول على لقاح الإنفلونزا.
 - قم دائما بالسعال أو العطس في مناديل ورقية أو باتجاه كوعك، وليس يدك.
 - اغسل يديك أو استخدم مُطهر يد كحولي، خاصة بعد السعال أو العطس. استخدم المورد الذي نقدمه واسمه "نظافة اليدين ومنع العدوى" (*Hand Hygiene and Preventing Infection*) لمعرفة كيفية تنظيف يديك بشكل صحيح.
 - لا تشارك الآخرين في استعمال أدوات مثل الكؤوس أو الأكواب أو الملاعق أو الألعاب.
 - تجنب الاحتكاك عن قرب مع أي شخص لديه أعراض نزلة البرد أو الإنفلونزا.
 - تجنب مخالطة الآخرين عن قرب حتى يزول ما أصبت به من أعراض الإنفلونزا إذا كنت مصابًا بها.
- هناك أدوية مضادة للفيروسات يمكن أن تستعملها كي تساعد على منع أو تقليل أعراض الإنفلونزا. يمكن أن يصف لك طبيبك هذه الأدوية. لا ينبغي أن تحل هذه الأدوية محل اللقاح السنوي المضاد للإنفلونزا.

ماذا يحدث إذا كنت في المستشفى وأصبت بالإنفلونزا؟

إذا أصبت بالإنفلونزا أثناء مكوثك في المستشفى، سيكون علينا اتباع إجراءات سلامة خاصة لمنع العدوى من الانتشار من شخص إلى آخر.

إذا أصبت بالإنفلونزا أثناء مكوثك في المستشفى:

- سوف يتم وضعك في غرفة خصوصية.
- سوف يتم وضع علامة على باب غرفتك لتنبيه جميع الموظفين والزائرين على ضرورة تنظيف اليدين بالصابون والماء أو منظف اليد الكحولي، قبل دخول غرفتك وبعد مغادرتها.
- سوف يحتاج جميع الموظفين والزائرين على ارتداء كمامة وثوب أصفر وقفازات أثناء تواجدهم في غرفتك. ستكون هذه العناصر متوفرة خارج غرفتك.

- إذا كان عليك مغادرة الغرفة لإجراء فحوصات، فعليك ارتداء كمامة وثوب أصفر وقفازات.
- لن تتمكن من السير بحرية حول وحدتك بالمستشفى أو الذهاب إلى المناطق التالية من المستشفى:

○ مخزن الأطعمة بوحدتك

○ مركز الترفيه في M15

○ مناطق ترفيه الأطفال في M9 والعيادة الخارجية الخاصة بالأطفال (PACC)

○ الكافتيريا

○ البهو الرئيسي

○ أية مناطق أخرى في المستشفى يرتادها الجمهور

○ يمكنك الحصول على معالجة عن طريق الإبداع الفني أو التديك في غرفتك، مع اتباع إجراءات السلامة هذه.

يمكنك التحرر من إجراءات السلامة هذه عندما تنتفي قُدرتك على نقل العدوى للآخرين. سيخبرك فريق رعايتك الصحية عندما يكون وقف هذه الإجراءات آمن.

أنا مصاب بالإنفلونزا. ما الذي ينبغي علي القيام به عندما أذهب إلى عيادتي الخارجية؟

- عندما تقوم بتسجيل وصولك إلى العيادة، تأكد من إخطار موظف الاستقبال إذا كانت لديك أي أعراض إنفلونزا، مثل الحمى أو السعال أو سيلان الأنف أو العطس.
 - إذا كنت مُصابًا بالإنفلونزا، سيصطحبك أحد الموظفين إلى غرفة خصوصية، وهناك سيطلب منك ممرض(ة) المزيد من المعلومات حول أعراضك.
 - إذا لم تكن هناك غرف خصوصية متاحة، سوف يطلب منك أحد الموظفين ارتداء كمامة على فمك وأنفك أثناء تواجدك في منطقة الانتظار، لمنع انتشار العدوى إلى الآخرين.
- إذا كانت لديك أعراض الإنفلونزا، لا تجلس في منطقة الانتظار دون ارتداء الكمامة، أو تناول الطعام في الكافتيريا، أو تزور الأشخاص المقيمين في المستشفى.
- إذا شعرت بأن حالتك الصحية لا تسمح لك بحضور موعدك، احرص على الاتصال بطبيبك فوراً لتغيير الموعد.
- إذا كان الشخص الذي يعتني بك مصابًا بأعراض الإنفلونزا، لا تدعه يصطحبك إلى العيادة. وهذا حتى لا ينقل العدوى إليك أو للأشخاص الآخرين.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات حول الإنفلونزا؟

إذا كانت لديك أي استفسارات، اسأل طبيبك أو ممرضك. يمكنك أيضا زيارة المواقع التالية للحصول على المزيد من المعلومات:

مراكز مكافحة الأمراض واتقائها (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/flu

وزارة الصحة التابعة لولاية نيويورك (New York State Department of Health)

www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal

إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك التواصل معهم من يوم الاثنين حتى الجمعة من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساءً على _____ بعد الخامسة مساءً، وخلال عطلات نهاية الأسبوع، وفي أيام العطلات الرسمية، يرجى الاتصال على _____ في حالة عدم إدراج أي رقم، أو إذا لم تكن متأكدًا، اتصل بـ 212-639-2000.

الإنفلونزا

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on October 3, 2018