Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

البرد (الإنفلونزا)

تشرح هذه المعلومات تفاصيل حول نزلات البرد (الإنفلونزا)، بما في ذلك كيفية انتشارها وكيف يمكنك تقليل خطر الإصابة بها.

ما المقصود بنزلات البرد (الإنفلونزا)؟

تحدث الإصابة بالبرد (الأنفلونزا) بسبب فيروس (جرثومة) مما يؤثرعلى جهازك التنفسي ويمكن أن يسبب ذلك العدوى. ويضم الجهاز التنفسي الأنف والحلق والرئتين.

يمكن أن يكون (البرد) الأنفلونزا مرضًا خطيرًا للأشخاص المصابين بالسرطان أو بأمراض أخرى. وقد يكون خطيرًا أيضًا لمن يعانون من ضعف في جهاز المناعة. يتكون جهازك المناعي من خلايا وأنسجة وأعضاء تساعد جسمك على مقاومة الأمراض. يمكن أن يضعف السرطان وعلاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، جهاز المناعة لديك. وقد يجعل ذلك من الصعب عليك مكافحة البرد (الإنفلوانزا). وقد يجعلك أيضًا أكثر عرضةً لمشكلات أخرى إذا أُصبت بالبرد (الإنفلوانزا).

ما المعلومات التي يجب أن أعرفها عن البرد (الإنفلونزا) وفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

نظرًا لوجود جائحة كورونا (كوفيد-19)، من المهم أن تحمي نفسك من الإصابة بالبرد (الأنفلونزا). قد يكون الأشخاص المصابين بالسرطان أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات برغم أننا لا نعرف الكثير عما يحدث إذا أصبت

بالأنفلونزا وفيروس كورونا (كوفيد-19) معًا. ولهذا السبب، يكون من المهم تلقي حقنة البرد (الأنفلونزا).

إذا كنت مصابًا بالسرطان أو تعيش مع شخص مصاب به، فيجب عليك حماية نفسك وعائلتك من خلال تلقي حقنة البرد (الإنفلونزا). تذكّر أيضًا اتباع إرشادات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، مثل غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل، والحفاظ على مسافة آمنة لا تقل عن 6 أقدام بعيدًا عن الأشخاص الآخرين، وارتداء قناع.

لمزيد من المعلومات حول كيفية حماية نفسك من البرد (الأنفلونزا)، يمكنك قراءة قسم "ما الذي يمكنني فعله لتقليل مخاطر إصابتي بالبرد (الأنفلونزا) أو نقلها للآخرين؟" من هذا المصدر.

هل من الآمن تلقي حقنة البرد (الإنفلوانزا) ولقاح فيروس كورونا (كوفيد-19) في نفس الوقت؟

نعم، من الآمن الحصول على لقاح فيروس كورونا (كوفيد-19) واللقاحات الأخرى مع حقنة البرد (الإنفلوانزا). ولن تكون مضطرًا للانتظار أي مدة فيما بينهما. ومن المهم أن تحمي نفسك من فيروس كورونا (كوفيد-19) والبرد (الإنفلوانزا).

ما هي أعراض الانفلونزا؟

إذا أُصبت بالإنفلوانزا، فقد تظهر عليك واحدة أو أكثر من الأعراض التالية:

- حمى تزيد عن 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية.
- التهاب الحلق

- الرعشة
- السعال
- مشاكل في التنفس (مثل ضيق التنفس أو ضيق الصدر)
- الصداع
- سيلان الأنف
- آلام في الجسم
- التعب والشعور العام بعدم الارتياح

تتشابه العديد من أعراض الإنفلونزا مع أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19). إذا كنت تعتقد أن لديك هذه الأعراض، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور.

كيف تنتقل عدوى البرد (الانفلونزا)؟

تنتقل عدوى البرد (الانفلونزا) من خلال ملامسة الرذاذ المتطاير من أنف وحلق شخص مصاب. يُطلق الشخص المصاب الرذاذ الذي يحمل الفيروس في الهواء عند العطس أو السعال. ويمكنك بسهولة أن تتنفس (تستنشق) هذا الرذاذ وتصاب بالعدوى.

يمكن أن تنتقل عدوى البرد (الأنفلونزا) أيضًا عندما يسقط هذا الرذاذ على الأسطح المحيطة بشخص مصاب. إذا لمست السطح ثم لمست أنفك أو فمك أو عينيك، فقد تُصاب بهذه العدوى.

ما الذي يمكنني فعله لتقليل مخاطر إصابتي بالبرد (الأنفلونزا) أو نقلها للآخرين؟

- تلقي حقنة البرد (الأنفلونزا) كل عام.

- اطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين تلقي حقنة البرد (الإنفلونزا).
- احرص دائمًا على استخدام منديل ورقي أو مرفقك عند السعـل أو العطس وليس يدك.
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول بشكل متكرر، خاصةً بعد السعـل أو العطس. اقرأ مصدرنا *النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) للتعرف على كيفية تنظيف يديك بشكل صحيح.
- لا تتشارك في استخدام الأغراض مثل الأكواب أو أكواب الشرب أو أواني الأكل أو الألعـب.
- تجنب الاتصـل الوثيق مع أي شخص تظهر عليه أعراض البرد أو الأنفلونزا.
- إذا كنت مصـبًا بالبرد (الأنفلونزا)، فتجنب الاتصـل الوثيق مع الآخرين حتى تزول أعراض البرد (الأنفلونزا).

تتوفر أدوية مضادة للفيروسـت يمكنك تناولهـ ويمكن أن تسـعد في منع أعراض البرد (الإنفلونزا) أو تقليلهـ. ويمكن أن يصف لك مقدم الرعـية الصحية هذه الأدوية. ويجب العلم بأن هذه الأدوية لا تحل محل حقنة البرد (الإنفلوانزا) التي يجب تلقيهـ سنويًا.

من أين يمكنني الحصول على حقنة البرد (الأنفلونزا)؟

يمكنك شراء حقنة البرد (الإنفلوانزا) من الصيدلية المحلية. تفضل بزيارة www.vaccinefinder.org للعثور على مكـن يوفر حقن البرد (الإنفلونزا) بالقرب منك. إذا كنت مريضًا لدى مركز Memorial Sloan Kettering (MSK)، فيمكنك أيضًا الحصول على حقنة البرد (الإنفلونزا) في أحد مواقع

MSK. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد موعد.

متى يجب أن آخذ حقنة البرد (الإنفلونزا)؟

نوصيك بأخذ حقنة البرد (الإنفلونزا) في سبتمبر أو أكتوبر. وذلك هو الوقت المناسب دائمًا لأخذ حقنة البرد (الأنفلونزا)، ولكن الحصول عليها في وقت مبكر قدر الإمكان يمكن أن يساعد في حمايتك طوال موسم انتشار البرد (الأنفلونزا).

هل سأصاب بالبرد (الأنفلونزا) من حقنة البرد (الأنفلونزا)؟

لا، حقن البرد (الإنفلونزا) لا تسبب الإصابة بالبرد (الإنفلونزا). تتمثل الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا من حقنة البرد (الإنفلونزا) في التقرح والاحمرار والإيلام والتورم في المنطقة التي أخذت فيها الحقنة.

ماذا يحدث إذا كنت في المستشفى وأصبت بالبرد (الأنفلونزا)؟

إذا كنت مصابًا بالبرد (الأنفلونزا) أثناء وجودك في المستشفى، فستتخذ تدابير الحماية الخاصة لمنع انتشار العدوى.

إذا كنت مصابًا بالبرد (الأنفلونزا) أثناء وجودك في المستشفى:

- سيتم نقلك إلى غرفة خاصة.
- سيتعين على أي شخص يدخل غرفتك غسل يديه بالماء والصابون أو معقم يدين يحتوي على الكحول قبل الدخول إلى غرفتك وبعد الخروج منها. وسيتم وضع لافتة على باب الغرفة للتذكير بذلك.
- سيتعين على أي شخص يدخل غرفتك ارتداء قناع وثوب أصفر وقفازات أثناء التواجد في غرفتك. وتتوفر هذه الأشياء خارج غرفتك. وسيتم وضع

لافتة على باب الغرفة للتذكير بذلك.

- إذا غادرت غرفتك لإجراء الفحوصات، فيجب عليك ارتداء قناع وثوب أصفر وقفازات.
- لن يُسمح لك بالتجول في وحدتك، أو الذهاب إلى الأماكن التالية في المستشفى:
  - المخزن في وحدتك
  - المركز الترفيهي في M15
  - مناطق ترفيه الأطفال في M9 ومركز الرعاية الإسعافية المتنقلة للأطفال (PACC)
  - الكافيتريا
  - البهو الرئيسي
  - أي منطقة عامة أخرى بالمستشفى

يمكنك الحصول على علاج بالفن أو بالتدليك في غرفتك أثناء اتباع تدابير السلامة المذكورة.

يمكنك التوقف عن اتباع إجراءات السلامة هذه عندما لا يمكنك نقل العدوى للآخرين. سيخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عندما يكون القيام بذلك آمنًا.

أنا مُصاب بالبرد (الأنفلونزا). ماذا علي أن أفعل عندما أذهب إلى مواعيد العيادة الخارجية الخاصة بي؟

- ستحتاج إلى ارتداء قناع على فمك وأنفك طوال موعدك.
- عند تسجيل الوصول لموعدك، سيسألك موظفو الاستقبال عن أعراضك.

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فسينقلك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة خاصة. وهناك سيوجه لك مقدم الرعاية الصحية المزيد من الأسئلة حول الأعراض لمساعدتك في الحصول على الرعاية التي تحتاجها.

- للحفاظ على سلامة المرضى والموظفين وصحتهم أثناء جائحة COVID-19، قد نغير سياسة الزوار الخاصة بنا أكثر من المعتاد. تفضل بزيارة www.mskcc.org/visit للحصول على أحدث المعلومات.
- إذا كنت تشعر بالغثيان لدرجة لا تسمح لك بالحضور في الموعد المحدد لك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور لتحديد موعد آخر. يمكنك أيضًا تحديد موعد لزيارة التطبيب عن بُعد بدلاً من ذلك. لمزيد من المعلومات حول زيارات التطبيب عن بُعد، اقرأ موردنا *زيارات التطبيب عن بُعد في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/telemedicine-visits-msk).

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول البرد (الأنفلونزا)؟

إذا كانت لديك أية أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية. يمكنك أيضًا زيارة مواقع الويب التالية لمزيد من المعلومات:

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
www.cdc.gov/flu

وزارة الصحة بولاية نيويورك
www.health.ny.gov/flu

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

The Flu (Influenza) - Last updated on December 12, 2022

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان