

## الانفلونزا الموسمية



- عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة وتصيب جميع الفئات العمرية.
- ينتقل عن طريق استنشاق الرذاذ المحتوي على الفيروس أو لمس الأسطح الملوثة.
- أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية كل عام من أهم سبل الوقاية.
- معظم الناس ممن يصابون بالانفلونزا يتعافون من دون علاج.



## الأعراض

- . الحمّى
- . آلام العضلات
- . القشعريرة والتعرّق
- . الصداع
- . السعال
- . ضيق النفس
- . التعب والضعف
- . انسداد أو سيلان الأنف
- . التهاب الحلق
- . ألم العينين
- . القيء والإسهال، ولكنهما أكثر شيوعاً بين الأطفال دون البالغين





## متى تزور الطبيب؟

إذا ظهرت أعراض الإنفلونزا وعلاماتها الطارئة. بالنسبة للبالغين، يمكن أن تتضمن العلامات والأعراض الطارئة ما يلي:

- . صعوبة في التنفس أو ضيق النَّفس
- . ألم الصدر
- . الدوخة المستمرة
- . النوبات التشنجية
- . تفاقم الحالات الصحية الموجودة مسبقًا
- . الضعف الشديد وألم العضلات

## عوامل الخطورة:

- . العمر.
- . وجود الأمراض المزمنة.
- . ضعف الجهاز المناعي.
- . السمنة.





## المضاعفات:

- . التهاب الرئتين.
- . التهاب الشعب الهوائية.
- . التهاب في الأذن.
- . الربو.
- . مشاكل قلبية.
- . تسمم الدم.
- . الوفاة.

## العلاج

عادة، تحتاج فقط للراحة وتناول الكثير من السوائل لعلاج الإنفلونزا. ولكن إذا كانت لديك عدوى شديدة أو كنت أكثر عرضة للمضاعفات، فقد يصف لك الطبيب دواءً مضادًا للفيروسات لعلاج الإنفلونزا.





## الوقاية:

- الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.
- غسل اليدين جيدًا وبانتظام بالماء والصابون.
- تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.
- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- استخدام المنديل عند العطس والسعال والتخلص منه فورًا.
- الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد).
- تجنب الأماكن المزدحمة.

