

## IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – ARABIC

### معلومات مهمة عن إنفلونزا الخنازير

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

تحتوي هذه النشرة على معلومات مهمة لمساعدتك ومساعدة عائلتك – إحتفظ بها في مكان آمن

#### جهات مهمة للاتصال

إتصل برقم الهاتف **0800 1 513 513** لسماع آخر المعلومات عن إنفلونزا الخنازير.

انجلترا:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

اسكتلندا:

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

زليو:

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

ايرلندا الشمالية

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

إن كنت تعتزم السفر الى خارج البلاد، تأكد من نصح السفر من مكتب الدول الأجنبية والكومنولث Foreign and Commonwealth Office على موقع [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) أو اتصل برقم الهاتف 0845 850 2829 لسماع آخر المعلومات.

ستنشر العلوم الضرورية بشأن السفر والمدارس والكلليات وأماكن العمل على موقع [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

ما هو الغرض من هذه النشرة؟

أصدرت حكومات المملكة المتحدة هذه النشرة لإعطاء المعلومات حول إنفلونزا الخنازير. تُعلمك النشرة بما يلي:

- ما هي إنفلونزا الخنازير وكيفية انتشارها.
- ما قامت به حكومات المملكة المتحدة إستعداداً لانتشار أكبر للإنفلونزا.
- ما يمكنك القيام به لحماية نفسك وغيرك من الإنفلونزا.
- أعمال أخرى يمكنك القيام بها في حال انتشار إنفلونزا الخنازير بشكل أكبر.
- ما يجب عليك فعله لو إعتقدت بأن لديك عوارض الإنفلونزا.
- كيف يمكنك تتبّع آخر المعلومات بخصوص إنفلونزا الخنازير.

يرجى الحفاظ على هذه المعلومات في مكان آمن. قد تحتاج الى الرجوع اليها إذا أصبحت إنفلونزا الخنازير أكثر انتشاراً.

## ما هي إنفلونزا الخنازير وكيف تختلف عن الإنفلونزا الاعتيادية؟

إنفلونزا الخنازير وباء تنفسي يحتوي على عوامل من فيروس موجود في الخنازير. لا توجد دلائل على انتشار هذا الوباء في الخنازير في المملكة المتحدة ويقوم العلماء بالبحث في مصادره.

لقد ثبت وجود إنفلونزا الخنازير في عدد من الدول وتنتشر من شخص لآخر، مما قد يؤدي الى ما يشار اليه بتفشي وبائي للإنفلونزا.

يختلف التفشي الوبائي للإنفلونزا عن الإنفلونزا الاعتيادية لأنه فيروس إنفلونزا جديد يظهر في البشر وينتشر بسرعة من شخص لآخر حول العالم. تراقب منظمة الصحة العالمية WHO بكل عناية الاصابات بإنفلونزا الخنازير عالمياً للتحقق من تحول هذا الفيروس الى تفشي وبائي.

وبما أنه فيروس جديد، فلن يكون لدى أي شخص مناعة ضده وقد يكون جميع الأشخاص عرضة لخطر الإصابة به. يشمل ذلك الأشخاص البالغين ذوي الصحة الجيدة وكبار العمر والاطفال الصغار وهؤلاء الذين يعانون من حالات طبية.

## كيف تنتشر إنفلونزا الخنازير؟

تتكون فيروسات الإنفلونزا من جزيئات دقيقة يمكنها الانتشار من خلال القطيرات التي تخرج من أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس.

عندما تسعل أو تعطس بدون تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي، ستنتشر تلك القطيرات ويتعرض آخرون لخطر تنفس تلك الجزيئات.

إن سعلت أو عطست في يدك، فستنتشر تلك القطيرات والجراثيم الموجودة فيها بسهولة من يدك الى أية سطوح صلبة تلمسها، وسيتمكن أن تبقى حية على تلك السطوح لمدة طويلة. لذا فإن الأغراض التي تستخدم يومياً بشكل يومي كمقباض الابواب ومفاتيح جهاز الكمبيوتر والتلفونات النقالة والعادية وأجهزة التحكم بالتلفز (الريموت) كلها سطوح منتشرة يمكن ايجاد فيروس الإنفلونزا عليها.

وإذا لمس اشخاص آخرون تلك السطوح ومن ثم لمسوا أوجههم، فبإمكان الجراثيم أن تدخل في أنظمتهم ويصبحوا مصابين. بهذه الطريقة تنتقل جميع فيروسات الزكام والإنفلونزا ، بما فيها إنفلونزا الخنازير، من شخص لآخر.

## ما هي الأمور التي تقوم بها حكومات المملكة المتحدة للتحضير والاستعداد؟

نحن نخطط منذ سنوات عديدة لمواجهة تفشي وبائي قمنا بالتخطيط تفشي وبائي للإنفلونزا شامل، وتشهد منظمة الصحة العالمية بأن خطط المملكة المتحدة واحدة من أحسن الخطط.

وفي الوقت الذي تعتبر فيه الوضعية الحالية خطيرة، فإن هناك سبب جيداً يجعلنا واثقين من قدرتنا على التعامل معها. وبفضل أبحاث العلماء الذين درسوا تفشي الأوبئة السابقة، فإننا نعرف المزيد عن العلاجات وعن كيفية وقف انتشار الفيروس مقارنة مع ما كنا نعرفه بالسابق.

لدينا مستوى جيد من المخزونات الاحتياطية من العقارات المضادة للفيروس (بما فيها تاميفلو Tamiflu® وريلنزا Relenza®) – بما يكفي لعلاج أكثر من 33 مليون شخصاً (نصف عدد سكان المملكة المتحدة) ونعتزم زيادة ذلك.

لا تمثل العقارات المضادة للفيروس علاجاً، لكنها تساعدك على الشفاء إذا تم أخذها خلال 48 ساعة من تطور العوارض وذلك من خلال:

- تخفيف بعض العوارض.
- تقليل الوقت الذي ستكون فيه مريضاً بحوالي يوم واحد.
- تقليل مخاطر احتمال التعقيدات الخطيرة، مثل ذات الرئة.

## هل هناك تلقيح يمكنني أخذه؟

لا يوجد تلقيح حالياً. تختلف هذه الإنفلونزا عن نوع الإنفلونزا الموسمية: تشمل فيروس جديد بالكامل. لا يمكن التوصل الى تلقيح مضاد إلا بعد تحديد النوع المعين، وسيحتاج انتاجه بعدئذ لعدة شهور.

لحكومات المملكة المتحدة اتفاقيات قائمة مع الشركات المصنعة الغرض منها حصولنا على مخزونات احتياطية بأسرع وقت ممكن بعد تطوير التلقيح.

**ما يمكنني فعله لحماية نفسي وغيري من الإنفلونزا؟**

ان أفضل ما يمكنك القيام به لحماية نفسك هو إتباع الطرق الصحية الجيدة. ستساعد هذه في تبطئة انتشار الفيروس وستمثل الشيء الأكثر فعالية الذي يمكنك القيام به لحماية نفسك وغيرك من الإصابة.

**عندما تسعل أو تعطس فمن الضروري على وجه الخصوص أن تتبّع القواعد الصحية الجيدة لمنع انتشار الجراثيم:**

- إحمل معك دائماً مناديل ورقية.
- استعمل منديل ورقي نظيف لتغطية فمك وأنفك عندما تسعل وتعطس.
- إرمي المناديل الورقية في صندوق النفايات.
- اغسل يديك جيداً بالصابون والماء الحار أو بهلام للتنظيف والتعقيم.

**هناك طريقة سهلة لتذكّر ذلك:**

**إمسكها، إرميها في صندوق النفايات واقتلها.**

**هل أحتاج لكمامة لوجهي؟**

قد تكون شاهدت في الأخبار توزيع كمامات للوجه على عامة الناس في دول أخرى. ولكن تبين الدلائل العلمية المتوفرة ان كمامات الوجه البسيطة هذه لا تحمي الناس من الإصابة.

ان افضل طريقة لحماية نفسك وتوقيف انتشار فيروس الإنفلونزا هو استعمال المناديل الورقية والتخلص منها وغسل يديك، كما تم شرحه في الصفحة السابقة.

**تذكّر إمسكها، إرميها في صندوق النفايات واقتلها.**

هل هناك أي شيء آخر يمكنني عمله؟

هناك إجراءات أخرى نافعة يمكنك إتخاذها للتحضير لحالة انتشار إنفلونزا الخنازير بشكل أكبر:

ألف شبكة من "أصدقاء للإنفلونزا"

اصدقاء للإنفلونزا هم الجيران والأصدقاء والأقارب الذين يمكنهم مساعدتك إذا أصبت بالمرض. يمكنهم مثلاً جلب الأدوية والطعام والتجهيزات الأخرى لك، لكي لا تحتاج لمغادرة المنزل إن كنت مريضاً.

إحرص على معرفة آخر المعلومات بخصوص إنفلونزا الخنازير واتبع النصح والتعليمات الصحية العامة.

يجب عليك، في حالة انتشار إنفلونزا الخنازير، أن تبقى على إطلاع لتعرف أية أشياء أخرى يمكنك القيام بها لحماية نفسك وعائلتك. ومع تغير الحالة، يجب عليك أن تعرف أحدث الأخبار من خلال مشاهدة التلفزيون والاستماع الى الراديو والتأكد من الانترنت والبحث عن البيانات في الصحافة.

ماذا يتوجب علي فعله إن كنت قد عدت مؤخراً من المكسيك أو من بلد متأثر وأعتقدت بأنني قد أصبت بإنفلونزا الخنازير؟

- ابق في المنزل.
- تأكد من عوارضك على موقع [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) إذا كان ذلك ممكناً.
- إتصل بخط معلومات إنفلونزا الخنازير على رقم الهاتف 0800 1 513 513 للاستماع لأحدث النصح.
- إن بقيت قلقاً بعد إتمام هذه الخطوات، إتصل بطبيبك العام. أو يمكنك الاتصال بخدمات الصحة الوطنية المباشرة NHS Direct على رقم الهاتف 0845 4647 في إنجلترا أو إتصل بـ NHS 24 على رقم الهاتف 08454 24 24 24 في اسكتلندا أو إتصل بـ NHS Direct Wales على رقم الهاتف 0845 4647 في ويلز أو إتصل برقم الهاتف 0800 0514 142 في أيرلندا الشمالية. سيعطوك النصح بخصوص عوارضك وخطوات تالية واجب عليك إتخاذها.
- لا تذهب الى عيادة طبيبك العام أو الى القسم المحلي للحوادث والحالات الاضطرارية إلا إذا تم نصحك بذلك أو أنك مريض لدرجة خطيرة، لأنك قد تنشر المرض لآخرين. إطلب من أحد اصدقائك للإنفلونزا أن يخرج بدلاً عنك.

## ما هي العوارض؟

بعض العوارض هي الإصابة المفاجئة بالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس. يمكن أن تشمل عوارض أخرى الصداع أو ألم الحنجرة أو الإجهاد أو ألم العضلات أو القشعريرة أو العطس أو كثرة الرشح أو فقدان الشهية للطعام.

من الضروري بالنسبة لنا أن نتأكد من معرفتك لأحدث النصح. سيشمل ذلك معلومات أخرى عن كيفية التوصل الى العقاقير المضادة للفيروس، في حالة انتشار الفيروس في المملكة المتحدة بشكل أكبر. سيتم التحديث المنتظم لخط معلومات إنفلونزا الخنازير على رقم الهاتف 0800 1 513 513.