

من الضروري أخذ القضايا الصحية الأخرى التي قد تنشأ عند الإصابة بالأنفلونزا الوبائية أو أية حالات طارئة أخرى في الاعتبار. على سبيل المثال، إذا تم إنشاء عيادة تلقيح جماهيرية في المجتمع الذي تعيش به، يجب أن تكون مستعداً لتوفير المعلومات الخاصة بتاريخك الطبي السابق والحالي عند الذهاب وخاصة إذا كنت تعاني من مرض خطير أو حساسية.

• يجب الاحتفاظ بسجل يشتمل على فصيلة الدم وحالات الحساسية والأدوية والجرعات الحالية والأمراض التي تمت الإصابة بها في السابق والأمراض الحالية لكل فرد من أفراد الأسرة. وكالعديد من الخطط الخاصة بالأمراض الوبائية، يمكن لهذا المساعدة أيضاً على الاستعداد لحالات الطوارئ الأخرى. يجب أن يقدم هذا الجدول المساعدة:

الأدوية/ الجرعات الحالية	أمراض سابقة/حالية	الحساسية	فصيلة الدم	فرد الأسرة



الأنفلونزا الوبائية هي حالة مرضية متفشية في جميع أنحاء العالم لفيروس جديد لمرض الأنفلونزا، حيث تكون المناعة (الحماية) ضده قليلة أو منعدمة. نظراً لقلق خبراء الصحة من إمكانية حدوث عدوى الأنفلونزا الوبائية، يرغب Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة لولاية لوس أنجلوس) في معرفة المزيد حول الأنفلونزا الوبائية وكيفية الاستعداد للوقاية منها.

لا يمكن لأحد التنبؤ بموعد حدوث العدوى التالية من الأنفلونزا الوبائية أو درجة خطورتها. المعروف هو أنه وقعت عدوى الأنفلونزا الوبائية ثلاث مرات في القرن الماضي (١٩١٨ و ١٩٥٧ و ١٩٨٦). تحدث الأنفلونزا الوبائية عند ظهور فيروس أنفلونزا جديد. وتنتشر العدوى بسهولة من فرد لآخر، وقد تتسبب في درجة كبيرة من الإعياء ويمكنها الانتشار في الدولة وحول العالم بأكمله في فترة قصيرة جداً. قد يأتي وباء الأنفلونزا ويخفي على شكل موجات، قد تستمر كل منها لمدة ٦ أو ٨ أسابيع.

إذا كان وباء الأنفلونزا القادم الذي سيحتاج الولايات المتحدة على درجة عالية من الخطورة، فسيتم اختلال صورة الحياة التي نعرفها بشدة. قد تضطر الشركات والمدارس إلى غلق أبوابها. وقد تكون وسائل النقل العامة محدودة ويتم إلغاء الرحلات الجوية. قد لا يتمكن العاملين من الذهاب للعمل وقد تضطر العديد من المؤسسات وهيئات الخدمات العامة إلى إغلاق أبوابها أو تقليل عدد ساعات العمل.

لحماية نفسك وأسرتك، استغرق الوقت اللازم لمعرفة الحقائق المتعلقة بالمرض وإعداد الخطط اللازمة لتجنبه.

كن مستعداً.

من الضروري القيام ببعض الخطوات في الوقت الحالي لوضع الخطة اللازمة لحمايتك وأسرتك خلال فترة الوباء. ستساعدك بعض من هذه الخطوات أيضاً على الاستعداد لأنواع أخرى من حالات الطوارئ والوقاية من الأنفلونزا أو نزلات البرد الموسمية.

ستساعدك هذه النشرة أنت وأسرتك على:

- معرفة المزيد حول الأنفلونزا الوبائية.
- إدراك المشكلات التي قد تواجهها أسرته عند انتشار عدوى وبائية شديدة الخطورة في مكان عملك أو المدرسة والبرامج الاجتماعية.
- قم باتخاذ الخطوات الملائمة لتفادي انتشار الجراثيم وممارسة العادات الصحية الجيدة.

المزيد من المعلومات متاحة على الموقع:

قسم الصحة العامة لمقاطعة لوس أنجلوس
قسم ولاية كاليفورنيا للخدمات الصحية
المراكز الأمريكية للسيطرة والوقاية من الأمراض
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
منظمة الصحة العالمية
جمعية الصليب الأحمر الأمريكية

www.lapublichealth.org
www.dhs.ca.gov
www.cdc.gov
www.pandemicflu.gov
www.who.org
www.redcross.org



مع توجيه شكر خاص إلى جمعية Trust for America's Health لتطويرها هذا البحث الموجز.

www.lapublichealth.org



إنها ليست الأنفلونزا المعتادة



ما الذي يحتاج الأفراد والأسر إلى معرفته حول

الأنفلونزا الوبائية



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



دور Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة بولاية لوس أنجلوس)

ستتغير الأمور أثناء فترة الوباء. سيكون قسم الصحة العامة خلال فترة الوباء هو المسؤول عن إصدار الأوامر (التعليمات) المتعلقة بالصحة العامة. سيكون من المهم البقاء على إطلاع بأخر المستجدات والأخبار وتقديم الإرشادات عن كيفية تجنب الإصابة بالمرض.

اتصل بـ Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة بولاية لوس أنجلوس) على هاتف رقم 800) 427-8700 (أو قم بزيارة الموقع www.lapublichealth.org



وضع خطة طارئة لصحة الأسرة. قم بتعبئة هذا الجدول وتعليقه على التلاجة أو على لوح النشرات الخاص بالأسرة أو في أي مكان آخر بارز. قم بعمل نسخة الاحتفاظ بها في مكان آمن واحرص على إخبار جميع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى معرفة مكان وجودها.

جهات الاتصال	الاسم/ رقم الهاتف
جهة الاتصال الشخصية المحلية في حالات الطوارئ	
خارج المدينة جهة الاتصال عند الطوارئ	
المستشفيات القريبة:	
العمل	
المدرسة	
المنزل	
طبيب (أطباء) العائلة	
الصيدلية	
الاتصال بصاحب العمل ومعلومات الطوارئ	
الاتصال بالمدرسة ومعلومات الطوارئ	
المؤسسة الدينية/ الروحية	
الطبيب البيطري	
قسم الصحة العامة المحلي	

الخطوات التي يمكنك أنت وعائلتك اتخاذها في الوقت الحالي للاستعداد

تبع هذه الخطوات لمنع انتشار الأنفلونزا وعلم أطفالك فعل الشيء ذاته.

- اغسل يديك كثيراً. سيساعد ذلك على حمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالجرثيم. عند عدم توفر الصابون والماء، استخدم ماسح اليد التي تستخدم لمرة واحدة التي تحتوي على الكحول أو المعقمات الجيل.
- ضع منديل ورقي على الفم والأنف عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك أي مناديل ورقية، فقم بالسعال أو العطس داخل كم الملابس وليس في يدك.
- تجنب الاحتكاك المباشر مع الأشخاص المرضى.
- إذا كنت مريضاً، فالزم المنزل وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان لحمايتهم من الإصابة بالمرض هم أيضاً، إلى جانب حصولك على قسط كاف من الراحة، واكتشف لدى الطبيب.

عليك ممارسة العادات الصحية الجيدة الأخرى.

- حافظ على صحتك: احصل على قسط كاف من النوم وقم بممارسة التدرجات الرياضية يومياً وقلل من الإجهاد واشرب الكثير من السوائل والتزم بنظام غذائي متوازن.
- تجنب التدخين. فقد يزيد التدخين من خطر العواقب الوخيمة في حال أصابك بالأنفلونزا.

ناقش الأمور الصحية الهامة مع أسرتك وأحبائك.

- تحدث عن كيف/أين سيتم العناية بالأشخاص الذين تحبهم إذا ما تعرضوا للمرض، وما الذي قد يلزم للاعتناء بهم في المنزل.
- ضع خطة لشخص ما للاعتناء بالأطفال/الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة عند إصابة جميع البالغين في المنزل بالمرض. هل يوجد أي أقرباء آخرين أو جيران بإمكانهم تولي هذا الأمر؟ قم بإعداد هذه الخطط الآن ومناقشتها مع من يحتاج للمعرفة.

احرص على امتلاك ما يكفيك لأسبوعين من المستلزمات الطبية والصحية لك ولأسرتك. ومن أمثلة تلك المستلزمات:

- ابون أو غسول لليد يحتوي على الكحول وخالي من الماء
- أدوية للحُمى مثل الأسيتامينوفين (تيلينول) أو الأيبوبروفين
- شراب للسعال
- ترمومتر لقياس الحرارة
- سوائل تشتمل على الإلكتروليت مثل البديلات أو الغاتوريد أو محاليل أخرى لعلاج الجفاف يتم تناولها عن طريق الفم
- تستخدم محاليل معالجة الجفاف التي يتم تناولها عن طريق الفم للأشخاص الذين يُعانون من الإسهال أو القيء أو الحُمى. تحتوي هذه المحاليل على ماء وأملاح بنسب معينة لتعويض السوائل والإلكتروليتات. تتوفر منتجات معالجة الجفاف التي يتم تناولها عن طريق الفم في العديد من الصيدليات. من الضروري البدء بإعطاء السوائل في مرحلة مبكرة من المرض بدلاً من الانتظار حتى يصبح الوضع خطيراً.

الأدوية بوصفة طبية: إذا كنت أو أحد أفراد الأسرة تتناول بصفة منتظمة أدوية بوصفة طبية، فتحدث مع طبيبك ومسؤول التأمين حول الحصول على كمية كافية من الأدوية تكفي لعدة أسابيع على الأقل.

كن مستعداً للتعامل مع أي نقص في الغذاء والماء ومستلزمات الطوارئ المنزلية الشائعة عن طريق الاحتفاظ بمثونة من العناصر الغذائية غير القابلة للتلف مثل الأطعمة المعلبة والحبوب الجافة والماء وأجهزة اللاسلكي المحمولة والبطاريات والمشاغل الكهربائية وأكياس النفايات وفتاحات العلب اليدوية.

- كن مستعداً لحدوث تغيير في الروتين اليومي وضع خططاً احتياطية.
- قد يتم غلق المدارس، لذا يجب التفكير في إيجاد خيارات أخرى للاعتناء بالأطفال.
- حيث قد يصعب أو يستحيل الذهاب إلى العمل، فقم بالتحدث مع صاحب العمل حول إمكانية العمل عن بعد أو من المنزل.
- قد تتعطل خدمات المواصلات والنقل، لذا يجب التفكير في استخدام خيارات النقل الجماعي للذهاب إلى العمل والمدارس والأسواق.
- قد تتعطل الخدمات العامة والاجتماعية الأخرى. وقد يتضمن هذا الخدمات التي توفرها المستشفيات ومنشآت الرعاية الصحية الأخرى والبنوك والمتاجر والمطاعم والمكاتب الحكومية ومكاتب البريد. يجب التفكير فيما يجب القيام به أنت وأسرتك إذا انقطعت مثل هذه الخدمات.
- يجب أن تكون على علم بسياسة الأجازات المرضية والعائلية والطبية في العمل.
- الحصول على الحقنة السنوية المضادة للأنفلونزا. يجب توفير الحقن المضادة للأنفلونزا حتى للفئات غير المعرضة لخطر شديد عند توافر كميات كافية من اللقاح. أما بالنسبة للأفراد الذين يعانون من الأمراض، فبالإضافة إلى جميع من تصل أعمارهم إلى 65 سنة أو أكبر، فيجب إعطاءهم جرعة واحدة من لقاح pneumococcal.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو إلى أي مكان عام إذا كنت مريضاً.

تم تطوير قائمة اختيار أكثر شمولاً للأفراد والعائلات من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية ويمكن العثور عليها على الموقع www.pandemicflu.gov

الاختلافات الرئيسية بين الأنفلونزا الموسمية والأنفلونزا الوبائية

الأنفلونزا الموسمية	الأنفلونزا الوبائية
تحدث كل عام خلال أشهر فصل الشتاء.	حدثت ثلاث مرات (١٩١٨ و ١٩٥٧ و ١٩٦٨) في القرن الأخير ومن الممكن أن تحدث في أي موسم. قد تأتي على شكل "موجات" من نشاط الأنفلونزا التي يمكن أن تفصل شهور بينها.
تؤثر على نسبة ٢٠-٥٠ بالمائة من سكان الولايات المتحدة.	يتوقع الخبراء أن تبلغ نسبة الإصابة من ٢٥ إلى ٥٠ بالمائة من عدد السكان حسب قوة سلالة الفيروس.
يتعافى أغلب الناس منها خلال أسبوع أو أسبوعين.	عادةً ما ترتبط بمرض أكثر شدة وبالتالي يكون خطر التعرض للوفاة أكبر.
تتحصر حالات الوفاة بشكل عام في الفئات المعرضة للخطر، مثل الأشخاص كبار السن (الذين تتجاوز أعمارهم ٦٥ عاماً)، أو الصغار (الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦-٢٣ شهراً)، وهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية معينة، مثل أمراض الرئة والسكر والسرطان والكلية أو الذين يعانون من مشاكل في القلب، والأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة.	قد تكون جميع الفئات العمرية عرضة لخطر الإصابة بالعدوى ولا يقتصر الأمر على الفئات "المعرضة للخطر الشديد". عدا ذلك، فمن الممكن أن يكون البالغين الأصحاء أكثر عرضة للخطر نسبياً، وذلك حسب حسب أنماط الأوبئة السابقة. فعلى سبيل المثال، تأثر البالغون تحت ٣٥ سنة (قطاع رئيسي من القوة العاملة الأمريكية) بشكل غير متناسبي خلال وباء عام ١٩١٨.
قد يكون التلقيح بالأمصال فعالاً لأنه من الممكن التنبؤ بشكل شبه أكيد إلى حد ما من سلالة الفيروس أثناء انتشاره كل شتاء.	لا يمكن توافر أي لقاح ضد الأنفلونزا الوبائية في بداية الوباء. يجب تحديد سلالات الفيروسات الجديدة بدقة، وإنتاج لقاح فعال قد يستغرق سنة أشهر.
العقاقير المضادة للفيروسات تكون متوفرة بصفة عامة لأولئك الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.	قد يكون الإمداد بالعقاقير المضادة للفيروسات محدوداً، ولن يُعرف مدى فعاليتها بدقة إلا بعد بدء انتشار الوباء.