



## الإنفلونزا الموسمية



يُشفى معظم المصابين من الحمى والأعراض الأخرى في غضون أسبوع واحد دون الحاجة إلى عناية طبية، ولكن قد تتدهور حالة المريض خاصة في الفئات الأكثر عرضة للخطورة مما قد يؤدي بهم إلى الوفاة

إصابتك بالإنفلونزا لا تعنيك وحدك...  
فاستشر طبيبك وبادر بأخذ لقاح الإنفلونزا  
لتحمي نفسك والآخرين



# صحتنا

f Facebook/Sehatonamag

t Twitter/Sehatonamag

YouTube/Sehatona

http://Sehatona.com

## ماهي الفئات المستهدفة باللقاح؟

توفر وزارة الصحة لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً للفئات التالية:



١. العاملين الصحيين.

٢. النساء الحوامل.

٣. الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً.



٤. الأشخاص المصابون

بحالات طبية مزمنة

مثل (أمراض الجهاز

التنفسي، أمراض القلب

والاضطرابات الكلوية،

الكبدية، العصبية

والدموية أو الأيضية بما في ذلك داء السكري

٥. المرضى الذين يعانون من نقص المناعة مثل

فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، وأولئك

الذين يتناولون العقاقير

المنبطة للمناعة).



٦. الحجاج والمعتمرين.

يتوفر اللقاح في المؤسسات الصحية

الخاصة لجميع الفئات

الأخذ بالتدابير الوقائية لأهميتها الكبيرة في وقف خطر العدوى بالإنفلونزا، والحد من انتشارها على سبيل المثال:

- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين.
- تجنّب الأماكن المزدحمة.
- الحرص على تجديد الهواء في الأماكن المغلقة.
- تجنّب العناق والمصافحة خاصة مع من يعاني من أعراض الكحة والسعال.
- تجنّب الاختلاط المباشر



- بالأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض.
- تجنّب لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالكوع، أو باستخدام منديل ثم التخلص منه في سلة المهملات وغسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين.



## حتى يبدأ موسم الإنفلونزا؟

يختلف موسم الإنفلونزا من دولة الى أخرى ومن موسم الى آخر في نفس الدولة. وفي سلطنة عمان ولكونها أحد الدول الشبه مدارية، فيستمر ظهور فيروس الإنفلونزا الموسمية على مدار السنة ومع ذلك فإن نشاطها يبدأ في وقت مبكر من شهر سبتمبر ويمكن أن تستمر حتى منتصف مايو.



## كيف يمكن تلافي العدوى بالإنفلونزا؟

1. أخذ لقاح الإنفلونزا سنوياً، وذلك للفئات الأكثر عرضة للخطورة.
- حيث يتم عالمياً توفير اللقاح الآمن والفعال لمن هم أكبر من 6 أشهر بشكل موسمي.
- ويفضّل تلقي اللقاح قبل بداية موسم الإنفلونزا مباشرة لتحقيق التغطية المثلى، رغم إن الخضوع للتطعيم في أي وقت خلال موسم الإنفلونزا من شأنه أن يساعد أيضاً على الوقاية من العدوى.

## الإنفلونزا الموسمية

هي عدوى حادة تُصيب الجهاز التنفسي بسبب فيروس الإنفلونزا الذي ينتشر بسهولة من شخص لآخر عن طريق الرذاذ عند السعال أو العطس أو عن طريق لمس الأسطح والأجسام الملوثة بالفيروس.



عادةً ما يشعر الشخص المصاب بالإنفلونزا ببعض أو كل الأعراض المرضية الآتية خلال يومين من تعرضه للعدوى:

1. ارتفاع حرارة الجسم بشكل مفاجئ.
2. السعال (عادة ما يكون جافاً).
3. احتقان الحلق.
4. سيلان الأنف أو انسداده.
5. آلام بالجسم والعضلات.
6. الصداع والشعور بالتعب والإعياء.
7. الشعور بغثيان وقيء وإسهال عند بعض الأشخاص وخاصةً عند الأطفال.

