

الأنفلونزا (flu)

عزيزي الوالد أو ولي الأمر،

لقد تم تزويدك بصحيفة الحقائق هذه:

□ لأنك قد تكون تعرضت أو طفلك للإنفلونزا أو ما يسمى بـ flu.

□ لغرض الاطلاع والمعلومات فقط.

معلومات عامة عن الأنفلونزا

ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا مرض تنفسي أو يصيب الجهاز التنفسي تسببه فيروسات الأنفلونزا. يمكن أن ينتشر بسرعة. يختلف عن نزلة البرد. هو أكثر شيوعاً في الخريف والشتاء. بينما يتعافى معظم الأشخاص في المنزل، يمكن أن تكون الإنفلونزا خطيرة بالنسبة لبعض الأشخاص (بما في ذلك الرضع وكبار السن).

من يمكنه أن يصاب بها؟

- يمكن لأي شخص أن يصاب بالأنفلونزا، حتى لو كان قد أصيب بها من قبل.
- بعض الفئات أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد أو الإصابة بمشكلات طبية، بما في ذلك: الرضع والأطفال دون سن 5 سنوات. الأشخاص بعمر فوق 50 عامًا. الحوامل.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة.
- يجب على الأشخاص في المجموعة الأكثر عرضة للخطر (انظر أعلاه) الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بهم إذا اعتقدوا أنهم تعرضوا للإنفلونزا أو أصيبوا بها.

ما هي الأعراض؟

- الحمى (تعرف الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الحمى بأنها درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى)
- الصداع
- تعب بشكل غير اعتيادي، مستوى نشاط منخفض
- سعال جاف
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف



- آلام العضلات
- الغثيان أو القيء.

كيف ينتشر المرض؟

- يوجد الفيروس في قطرات السعال والعطس وسيلان اللعاب وسيلان الأنف.
- يمكن أن ينتشر الفيروس عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بالأنفلونزا ويتنفس شخص آخر الرذاذ.
- يمكن أن ينتشر أيضًا عن طريق:
- لمس جسم أو سطح به فيروس الأنفلونزا ثم لمس الفم أو العينين أو الأنف.
- مشاركة الأواني أو الأكواب مع شخص مصاب بالأنفلونزا.

كيف أعرف ما إذا كان طفلي مصابًا بالأنفلونزا؟

- يمكن لمقدم الرعاية الصحية عادة تشخيص الأنفلونزا بناءً على أعراض الشخص.
- هناك اختبارات متاحة للكشف عن الأنفلونزا. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

إذا كانت لديك أسئلة إضافية أو تعتقد أن طفلك مصاب بالأنفلونزا، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. توفر صحيفة الوقائع هذه معلومات عامة فقط.

ماذا لو أصيب طفلي بالأنفلونزا؟

أخبر مقدم رعاية الأطفال أو المدرسة التمهيديّة فورًا إذا كان طفلك مصابًا بالأنفلونزا.

كيف يتم علاج الأنفلونزا؟

- يمكن وصف الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج الإنفلونزا، خاصةً للأشخاص المرضى جدًا أو الأكثر عرضة للإصابة بمشكلات طبية. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعتقد أن أحد أفراد عائلتك مصاب بالأنفلونزا.
- حافظ على راحة الأطفال، واسمح لهم بالراحة، وتأكد من أنهم يشربون الكثير من السوائل لمنع الجفاف، وقم بالتحقق منهم بشكل متكرر.
- يجب أن يطلع مقدم الرعاية الصحية على الأطفال الرضع بعمر 3 أشهر أو أقل المصابين بحمى تصل إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن أعراض مرض طفلك. إذا ظهرت على طفلك علامات الجفاف (حفاضات رطبة أقل أو بول أقل من المعتاد، أتعب أكثر من المعتاد، دوخة، لسان أو شفاه جافة، أو دموع أقل)، أو كان يتنفس بسرعة، أو يعاني من صعوبة في التنفس، أو يعاني من صداع شديد، فانهم بحاجة إلى أن يراهم مقدم الرعاية الصحية على الفور.

كيف يمكنني المساعدة في منع انتشار الأنفلونزا؟

- احصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. يوصى بلقاح الإنفلونزا لكل من يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق.
- ابق في المنزل عندما تمرض.
- اغسل يديك كثيرًا، خاصة بعد العطس أو السعال أو مسح الأنف.
- قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس.
- تجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.
- تجنب مشاركة الأكواب وأواني الأكل والطعام والمشروبات مع أي شخص مصاب بالأنفلونزا.
- قم بتنظيف الألعاب والأشياء الأخرى التي يضعها الأطفال في أفواههم بالماء والصابون بشكل كامل.
- نظف وطهر الأسطح المنزلية.

هل يحتاج طفلي إلى البقاء في المنزل والتغيب من مركز رعاية الأطفال؟

لا، إذا تعرّض الأطفال للأنفلونزا أو تم تشخيص إصابتهم بها، فلن يحتاجوا إلى البقاء في المنزل بدلاً من الذهاب إلى دار رعاية الطفل ما لم:

- تكن لديهم حمى (درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى) مع أعراض الأنفلونزا الأخرى.
- يكونوا لا يشعرون بالراحة الكافية للمشاركة في الأنشطة الصفية (على سبيل المثال: تعب غير عادي، غريب الأطوار أو صعب الإرضاء، أو البكاء أكثر من المعتاد).

يرجى اتباع سياسة المرض الخاصة ببرنامج رعاية الطفل الخاص

المصادر:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu)*. <https://www.cdc.gov/flu/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>.
Disease Prevention Website