

## إنفلونزا الخنازير

إنفلونزا الخنازير هي نوع جديد من الإنفلونزا. لذا فالعديد من الناس لا يملكون القدرة على مقاومتها. وأعراضها هي ارتفاع الحرارة والسعال وآلام في الحلق وآلام في الجسم وصداع وشعور بالتعب. وقد يصاب المرء بالإسهال والتقيؤ. إذا حصلت لديك أعراض الإنفلونزا فعليك البقاء في المنزل لمدة يوم كامل حتى بعد زوال الحرارة. يحصل على اللقاح المضاد لإنفلونزا الخنازير مجاناً، كل من يسكن أو يقيم لفترة طويلة في محافظة ستوكهولم.

لقد أصابت الإنفلونزا الجديدة (إن 1 إن 1)، التي تدعى بشكل عام إنفلونزا الخنازير، بالدرجة الأولى شريحة الشباب والراشدين تحت عمر ال 30 سنة. ويمكن لباقي الأعمار أيضاً أن تصاب بالمرض. وكانت حالة غالبية من وقعوا بالمرض خفيفة. وفي السويد أحتاج البعض القليل من المرضى للعلاج بالمشافي. وقد احتاج حوالي 5% ممن أصيبوا بإنفلونزا الخنازير للرعاية الطبية وقليل منهم من أحتاج للعناية المركزة. وقد حصد المرض حياة عدد قليل من المرضى.

## إنها تشبه الإنفلونزا العادية

إن أعراض إنفلونزا الخنازير تذكرنا بأعراض الإنفلونزا العادية. حيث يمكن للمرء أن يصاب بارتفاع الحرارة والسعال وآلام في الحلق وآلام في الجسم وصداع وشعور بالتعب. ويمكن لإنفلونزا الخنازير أن تؤدي أيضاً للإسهالات وحالات التقيؤ.

تدوم الإنفلونزا عادة خمسة إلى سبعة أيام، لكن يمكن للمرء أن يشعر بالتعب لفترة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أخرى. وتماماً كما هو الحال في الإنفلونزا العادية يمكن للمرء أن يصاب بمضاعفات مرضية مثل التهاب الرئة، والتهاب الجيوب الأنفية وتعفنات أخرى.

## هكذا تتجنب الإصابة بالعدوى

تنتقل عدوى إنفلونزا الخنازير بنفس الطريقة التي تنتقل فيها الإنفلونزا العادية. فالفيروس ينتشر في الهواء عندما يسعل أو يعطس شخص معدي فينتقل الفيروس للآخرين داخل مجاريهم التنفسية. ومن الأسهل أن تنقل إليك العدوى في حال تواجدك مع عدة أشخاص في مكان مغلق ومزدحم. ففي الهواء الطلق لا تنتشر العدوى بنفس السهولة. إن العدوى لا تنتقل من خلال لحم الخنزير أو أي نوع آخر من الطعام.

يمكنك التقليل من مخاطر العدوى من خلال:

- 0- تجنب الإتصال مع الآخرين، مثل السلام باليد أو تقبيل الخدين
- 0- تكرار غسل اليدين. ويفضل استخدام سببوتو اليدين إضافة لغسل اليدين
- 0- غسل اليدين قبل أن تلامس العينين والأنف والفم
- 0- تجنب الإقتراب من الأشخاص المرضى
- 0- أسعل أو أعطس في مرفق اليد أو في منديل ورقي.
- 0- تواجد كثيراً خارج الأبنية.

## إذا وقعت بالمرض

لا يمكن معالجة الإنفلونزا بالمضادات الحيوية لأن مسببها هو فيروس. وإذا كنت معافى من أمراض أخرى فيكفيك أن تخفف متاعبك منها من خلال:

- 0- عدم الذهاب للعمل أو للمدرسة، وأن تبقى في المنزل حتى بعد زوال الحرارة عنك بيوم كامل. إن ذلك يحتاج من 5 إلى 7 أيام.

- 0- تجنب القيام بأي عمل، أو الإلتقاء بالناس إلا إذا كنت مجبرا على ذلك. فمن المهم ألا تنتقل العدوى للآخرين.
- 0- أكثر من شرب الماء
- 0- أخذ للراحة والإسترخاء
- 0- أخذ للنوم الطويل
- 0- تناول أدوية مخفضة للحرارة والألم، إذا دعت الحاجة.

## أطلب الرعاية الطبية

### إذا كنت تتبع لمن هم في دائرة الخطر أو سيدة حامل

يتعرض بعض الأشخاص لمخاطر أكبر بالوقوع بالمرض الشديد من الإنفلونزا الجديدة. ويتعلق الأمر بالدرجة الأولى بالأشخاص الذين لديهم:

- 0- مرض مزمن في القلب والشرابين
- 0- مرض مزمن في الرئة (مثل الربو، والاختناق الرئوي)
- 0- مرض مزمن في الكبد أو قصر كلوي.
- 0- مرض السكري
- 0- ضعف في جهاز المناعة (مثل، تشوه المناعة الوراثي، من هم في علاج سار يضعف جهاز المناعة، سرطان الدم، الإيدز)
- 0- أمراض الجهاز العصبي وأعصاب الجهاز العضلي التي تؤثر على التنفس (مثل مرض آل إس، يصيب خلايا أعصاب العضلات، ومرض إم إس، يصيب خلايا أعصاب الدماغ ومرض الشلل الرعاشي)
- 0- السمنة المفرطة (من كان يزيد قياسه عن 40 حسب مقياس بي إم إي )

وكذلك أيضا:

- 0- النساء الحوامل
- 0- الأطفال المصابين بشلل الدماغ أو بإعاقات حركية مركبة.

وإذا كنت تابعا لمن هم في دائرة الخطر، أو سيدة حامل، وظهرت عليك أعراض الإنفلونزا فعليك الإتصال بمؤسسة الرعاية الطبية فوراً. كما يسري الأمر إذا كنت تقوم برعاية شخص مصاب بالإنفلونزا، ويتبع لمن هم في دائرة الخطر. إتصل بدليل الرعاية وعلى مدار الساعة على رقم الهاتف 08-320100، ثم اضغط على الزر 0، للحصول على النصائح باللغة السويدية وباللغة الإنجليزية والجهة التي ستتوجه إليها. وللحصول على النصائح باللغة العربية إتصل على رقم الهاتف 08-52852838 وذلك من يوم الإثنين وحتى يوم الجمعة، خلال ساعات النهار.

## متفرقات

إذا استمرت الإنفلونزا أكثر من أسبوع أو إذا كانت الأعراض شديدة جدا فعليك التوجه إلى مؤسسة الرعاية الطبية. فربما يكون ذلك إشارة بأنك مصاب بمرض آخر أو أن الإنفلونزا في حالة تطور لتؤدي إلى مرض أكثر خطورة. إتصل بدليل الرعاية وعلى مدار الساعة على رقم الهاتف 08-320100، ثم اضغط على الزر 0، للحصول على النصائح باللغة السويدية وباللغة الإنجليزية والجهة التي ستتوجه إليها. وهذا يتعلق مثلا بمايلي:

- 0 إذا كان لديك حرارة عالية (تزيد عن 38,5 درجة) لأكثر من ثلاثة أيام
- 0 إذا حصل لديك صعوبة بالتنفس
- 0 إذا حصل لديك ألم شديد في الصدر
- 0 إذا تأثرت حالتك الصحية العامة.

لا تتوجه إلى المستوصف (Vårdcentralen) أو إلى عيادة أطباء العائلة للاستقبال (husläkarmottagningen) وإنما عليك الإتصال أولاً. وذلك حتى لا تنتشر العدوى للآخرين.

## حق الحصول على مترجم

إذا كنت لا تتحدث اللغة السويدية فلديك الحق بالحصول على مساعدة من قبل مترجم، وذلك عندما تقوم بزيارة الرعاية الطبية والصحية ورعاية الأسنان. الأمر الذي لا يكلفك شيئاً. عليك، أو على من يُمثلك، أن يقول بأنك تحتاج لمترجم عندما تقوم بحجز موعد للزيارة. ويمكن للمترجم أن يتواجد شخصياً أثناء الزيارة أو أن يقوم بالترجمة عبر الهاتف.

تم تحديث هذا النص بتاريخ 2009/10/19

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)