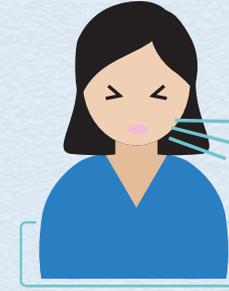


الإنفلونزا الموسمية

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.



متى يبدأ موسم الإنفلونزا؟

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



كيف يمكن تجنب العدوى بالإنفلونزا؟

أخذ لقاح الإنفلونزا سنوياً، وخاصة 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.



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

المداومة على تنظيف اليدين بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين.



تجنّب الأماكن المزدحمة.



الحرص على تجديد الهواء في الأماكن المغلقة.

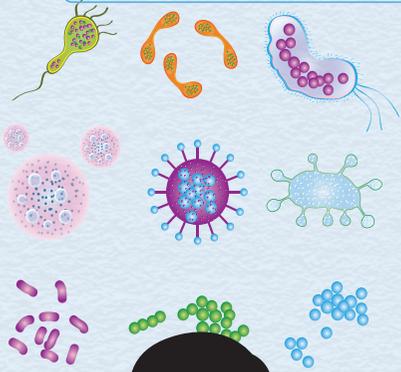
تجنّب الاختلاط المباشر «العناق والمصافحة» بالأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض.

تجنّب لمس العينين أو الأنف أو الفم دون تنظيف اليدين أو تعقيمهما.

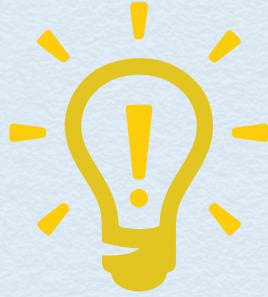
تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالكوع، أو باستخدام منديل ثم التخلص منه في سلة المهملات وغسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين.



الإنفلونزا الموسمية



إصابتك بالإنفلونزا لا تعنيك وحدك...
إذا كنت من الفئات المستهدفة بادر بأخذ
لقاح الإنفلونزا لتحمي نفسك والآخرين



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

ما هي الفئات المستهدفة باللقاح؟
توفر وزارة الصحة لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً
للفئات التالية:

1. العاملين الصحيين.
2. النساء الحوامل.
3. البالغين من عمر 60 سنة أو أعلى.
4. الأشخاص المصابون بحالات طبية مزمنة مثل «أمراض الجهاز التنفسي، أمراض القلب والاضطرابات الكلوية، الكبدية، العصبية والدموية أو الأيضية بما في ذلك داء السكري وارتفاع ضغط الدم».
5. المرضى الذين يعانون من نقص المناعة مثل فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب «الإيدز» من عمر 6 أشهر وأعلى، وأولئك الذين يتناولون الأدوية المثبطة للمناعة).
6. الحجاج والمعتمرين.
7. الأطفال عمر 24 شهراً.



يتوفر اللقاح في المؤسسات الصحية الخاصة
لجميع الفئات دون استثناء