

توصيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بشأن المدة التي يجب أن يمضيها الأشخاص المصابون بمرض شبيه بالإنفلونزا بعيداً عن الآخرين

٥ أغسطس ٢٠٠٩

يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص المصابين بأعراض تشبه الإنفلونزا بالبقاء في المنزل لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى (١٠٠ درجة فهرنهايت [٣٧,٨ درجة مئوية]) أو علامات الحمى بدون استخدام أدوية تقلل من الحمى.

وهذا يختلف عما جاء في التوصيات السابقة التي تقضي بمكوث المرضى في المنزل لمدة ٧ أيام بعد ظهور المرض أو بعد ٢٤ ساعة من اختفاء الأعراض، أيهما كان أطول. تنطبق التوصيات الجديدة على المعسكرات، والمدارس، والشركات، والتجمعات الكبيرة، والأماكن الأخرى التي لا يكون غالبية الأشخاص الموجدين بها معرضين لمضاعفات الإنفلونزا. لا تنطبق الإرشادات على أماكن الرعاية الصحية حيث تستمر فترة العزل ٧ أيام من بداية ظهور الأعراض وحتى اختفاء الأعراض، أيهما أطول، انظر الرابط

http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidelines_infection_control.htm للحصول على تحديثات حول مكان الرعاية الصحية. إن هذه المراجعات الخاصة بالأماكن قائمة على بيانات تخص الأوبئة وتتعلم بالمخاطر الكلية للمرض الحاد والوفاة ومحاولات موازنة مخاطر الأمراض الحادة الناجمة عن الإنفلونزا والفوائد المحتملة للحد من انتقال المرض عبر عزل الأشخاص المرضى بهدف تقليل تفشي المرض في المجتمع. سيستمر تحديث هذه الإرشادات عند توفر المزيد من المعلومات.

يجب اتخاذ قرارات لزيادة فترة العزل على مستوى المجتمع، بالتعاون مع مسئولى الصحة في الولاية والمنطقة المحلية. يمكن تطبيق إرشادات أكثر صرامة وفترات عزل أطول، على سبيل المثال حتى زوال كل الأعراض، على الأشخاص العائدين إلى مكان يوجد به أعداد كبيرة من الأشخاص المعرضين بدرجة عالية للمخاطر، مثل معسكر أطفال يعانون من الربو أو منشأة لرعاية أطفال تقل أعمارهم عن ٥ أعوام. المجموعات المعرضة بشكل كبير لمخاطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا من بينها: الأطفال الأقل من ٥ أعوام؛ والأشخاص البالغين من العمر ٦٥ عاماً أو أكثر؛ والأطفال والفتيان (أقل من ١٨ عاماً) الذين يتناولون علاجاً يحتوي على الأسبرين لفترات طويلة، والمعرضين للإصابة بمتلازمة راي بعد العدوى بفيروس الإنفلونزا؛ والسيدات الحوامل؛ وبالغون والأطفال المصابين بالربو، واضطرابات القصبة الهوائية، والقلبية، والسكرية والدموية، والعصبية، والعصلية، أو الأيضية الحادة مثل السكري؛ وبالغون والأطفال الذين يعانون من قصور في المناعة (بما في ذلك قصور المناعة الناتج عن الأدوية أو الإصابة بمرض HIV)؛ والمقيمين في مراكز التمريض ومنشآت علاج الأمراض المزمنة.

إن البيانات الوبائية التي تم تجميعها خلال ربيع ٢٠٠٩ قد أدت إلى اكتشاف أن معظم الأشخاص المصابين بفيروس إنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ والذين لم يدخلوا المستشفى استمرت الحمى لديهم لمدة تتراوح بين ٢ إلى ٣ أيام؛ وقد تطلب ذلك عزلاً لمدة تراوحت بين ٣ إلى ٥ أيام في معظم الحالات. ومن المحتمل أن المصابين بأمراض أكثر حدة سيعانون من الحمى لفترة أطول. على الرغم من أن الحمى هي جزء من تعريف الأمراض المشابهة للإنفلونزا، فإن البيانات الوبائية التي تم تجميعها خلال ربيع ٢٠٠٩ تشير إلى أن مجموعة صغيرة من المرضى المصابين بفيروس عدوى إنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ وظهرت عليه أعراض على الجهاز التنفسي لم يتعرضوا للإصابة بالحمى.

يتوجب على المرضى المكوث في المنزل حتى نهاية فترة العزل، وإلى أقصى مدة ممكنة، ولا يخرجون من المنزل إلى في حالات الضرورية لطلب الرعاية الصحية. كما أن عليهم تفادي الاختلاط بالآخرين. إن مكوث المصابين بالحمى في المنزل يمكن أن يقلل عدد الأشخاص الذين يتعرضون للعدوى، وذلك لأن درجة الحرارة المرتفعة مرتبطة بزيادة إنتاج فيروس الإنفلونزا. يوصي مركز مكافحة المرضى والوقاية منها (CDC) بفترة العزل هذه بغض النظر عن تعاطي أدوية مضادة للفيروسات. إن الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مضادة للفيروسات قد يتجنبون فيروسات إنفلونزا تقاوم الأدوية المضادة للفيروسات.

سيستمر العديد من الأشخاص المصابين بالإنفلونزا في إفراز فيروس الإنفلونزا لمدة ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى، لكن بمستويات أقل عما كانت عليه أثناء الحمى. يمكن التعرف على إفراز فيروس الإنفلونزا، حسب اكتشافه بواسطة RT-PCR، لمدة ١٠ أيام أو أكثر في بعض الحالات. لذلك، فعند عودة أشخاص مصابين بأمراض تشبه الإنفلونزا إلى المنزل، أو المدرسة، أو أي مكان مجتمعي آخر يتعين عليه الاستمرار في ممارسة عادات صحية للجهاز التنفسي، واليدين، وتفادي ملامسة الأشخاص المعروف بأنهم معرضين أكثر من غيرهم لمضاعفات الإنفلونزا. ونظراً لأن بعض الأشخاص يفرزون فيروس الإنفلونزا قبل شعورهم بالمرض، ولأن بعض الأشخاص المصابين بالإنفلونزا قد لا يصابون بالحمى، فمن الضروري أن يغطي كل الأشخاص الفم والأنف أثناء السعال وأن يغسلوا أيديهم بشكل متكرر. ولتقليل فرص انتشار فيروسات الإنفلونزا المقاومة للأدوية المضادة للفيروسات، من الضروري أن يلتزم الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مضادة للفيروسات باتباع عادات صحية تتعلق بالجهاز التنفسي واليدين لأن ذلك ضروري للآخرين أيضاً.

إن الأدوية المخففة للحمى، أي التي تحتوي على أسيتامينوفين أو ريبوروفين، مناسبة للاستخدام مع الأشخاص المصابين بأمراض مشابهة للإنفلونزا. لا يجب تقديم الأسبرين (حمض أسيتيلساليسيك) للأطفال أو المراهقين المصابين بالإنفلونزا؛ لأن هذا يؤدي إلى الإصابة بمرض نادر ولكنه خطير اسمه متلازمة راي. إن قرار الاستعداد للعودة إلى المدرسة، أو العمل، أو أي أماكن مجتمعية أخرى يجب اتخاذه بعد مرور ٢٤ ساعة على الأقل على ثبات درجة حرارة الشخص المريض عند المستوى الطبيعي دون استخدام هذه الأدوية.

تفضل بزيارة: http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm للحصول على المزيد من المعلومات عن رعاية المرضى في المنزل.

- آخر مراجعة لهذه الصفحة تمت بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ مساء بالتوقيت الشرقي
- آخر تحديث لهذه الصفحة تم بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ مساء بالتوقيت الشرقي
- مصدر المحتوى: [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#)