1/

فيروس ٢٠٠٩ H1N1 وحاله معك

2/

H1N1 ٢٠٠٩

فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 (والذي يطلق عليه أحيانًا "أنفلونزا الخنازير") عبارة عن فيروس أنفلونزا جديد ينتشر بين سكان العالم أجمع. ونظرًا لأن هذا الفيروس يختلف بشكل كبير عن فيروسات الأنفلونزا الموسمية الحالية، فلن يتوفر لدى العديد من الأشخاص مناعة وقائية منه، ولن يقي منه أيضًا لقاح الأنفلونزا الموسمي.

وفيروس الأنفلونزا من الفيروسات التي لا يمكن التنبؤ بها، ولكن موسم الأنفلونزا هذا قد يكون أسوأ من الأعوام الأخيرة بسبب ظهور فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1. ويستعد مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) لموسم أنفلونزا مبكر ويتوقع أن يتسبب كل من فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 والأنفلونزا العادية في إحداث حالات مرضية وحجز بعض المرضى في المستشفيات ووفيات في هذا الموسم.

كيف ينتشر فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1؟

يُعتقد أن كلاً من فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 والأنفلونزا الموسمية ينتقلان في الغالب من شخص إلى آخر من خلال السعال والعطس من جانب الأشخاص المصابين بالأنفلونزا. وقد يصاب الناس أحيانًا بسبب لمس شيء عليه فيروسات الأنفلونزا، ثم لمس أفواههم أو أنوفهم.

ما هي المدة التي يمكن خلالها لشخص مريض نقل لفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 إلى الآخرين؟

يتطاير فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 من الأشخاص المصابين به، ويمكن نقله إلى الآخرين بدءً من يوم واحد قبل ظهور المرض إلى ما يقرب من ٧ أيام بعد المرض. وقد تكون هذه المدة أطول لدى بعض الأشخاص، وخصوصًا الأطفال والأشخاص الذين لديهم أجهزة مناعة ضعيفة.

ما مدى شدة المرض المرتبط بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 هذا؟

تتراوح شدة المرض بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 من معتدل إلى خطير. وقد تعافى معظم الأشخاص الأصحاء الذين أصيبوا بفيروس ٢٠٠٩ H1N1 دون الحاجة إلى علاج طبي، ومع ذلك، كان هناك حالات إقامة في المستشفيات للعلاج وحالات وفيات بسبب فيروس ٢٠٠٩ H1N1. ومعظم الأشخاص الذين تم حجزهم في مستشفيات للعلاج بسبب فيروس ٢٠٠٩ H1N1 كانوا يعانون من حالات مرضية وضعتهم على مستوى عالٍ من خطورة المضاعفات الشديدة المرتبطة بفيروس الأنفلونزا. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين أصابهم الإعياء الشديد كانوا ينعمون بصحة جيدة من قبل. وقد تم الإبلاغ عن حالات عدوى حادة بين أشخاص من مختلف الأعمار. وفي حين أن عدد قليل من الأشخاص فوق سن ٦٥ عامًا قد أصيبوا بهذا الفيروس الجديد، إلا أنه إذا مرض شخص من هذه الفئة العمرية، فإنه يكون على درجة عالية من خطورة تطور المضاعفات المرتبطة بفيروس الأنفلونزا.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطورة الإصابة بهذا الفيروس الجديد؟

إلى الآن، تزداد احتمالية إصابة الصغار بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 عن الكبار. وقد حدثت معظم حالات الإصابة بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 لأشخاص أقل من ٢٥ عامًا. وفي هذا الوقت، هناك بعض الحالات النادرة لإصابة أشخاص من سن ٦٥ أو أكثر بفيروس ٢٠٠٩ H1N1، والذي لا يعد أمرًا عاديًا مقارنةً بالأنفلونزا الموسمية.

الوقاية

ما الذي يمكنني القيام به لأحمي نفسي من الإصابة بفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1؟

يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بمنهج من ثلاث خطوات لمقاومة الفيروس: التلقيح، والإجراءات الوقائية اليومية التي تتضمن غسل الأيدي المتكرر والمكوث في المنزل عند الإصابة بالمرض، والاستخدام الصحيح للأدوية المضادة للفيروسات إذا أوصى الطبيب بها.

يجري في الوقت الراهن إنتاج **لقاح** ضد فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1. ولوقاية الأشخاص الأكثر عرضة لخطورة الإصابة بفيروس ٢٠٠٩ H1N1، يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن يتم تلقيح أشخاص بعينهم باللقاح المضاد لفيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 أولاً حال توفره. تتضمن هذه المجموعات الرئيسية الأشخاص ممن هم على درجة عالية من الخطورة أو المصابين بمضاعفات خطيرة للأنفلونزا، والأشخاص الذين يُحتمل لمسهم لأشياء تحمل الفيروس ٢٠٠٩ H1N1، والأشخاص الذين يمكنهم نقل العدوى لأطفال صغار لا يجوز تلقيحهم ذاتهم.

ويتضمن هذا:

- النساء الحوامل،
- الأشخاص الذين يعيشون أو يتولون رعاية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر،
- أفراد الرعاية الصحية وخدمات الطوارئ الطبية،
- والأشخاص من سن ٦ أشهر إلى ٢٤ عامًا، و
- الأشخاص من سن ٢٥ إلى ٦٤ عامًا والذين على درجة عالية من خطورة الإصابة بمضاعفات فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 بسبب حالة صحية أساسية أو قصور في أجهزة المناعة.

الإجراءات اليومية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من انتشار الجراثيم المسببة للأمراض التنفسية مثل الأنفلونزا.

- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقى عند السعال أو العطس. (تخلص من المنديل بعد استخدامه في سلة القمامة.)
- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم منظفات اليد التي تعتمد على الكحول.
- تجنب لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- حاول عدم الاتصال بالأشخاص المرضى.
- امكث بالمنزل إذا كنت مريضًا. يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالمكوث في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وقصر الاتصال والتعامل مع الآخرين لمنع نقل العدوى إليهم.
- اتبع نصائح الصحة العامة التي تتعلق بوقت الخروج من المدارس، وتجنب الازدحام، والتدابير الاجتماعية الأخرى لتحديد المسافات بينك وبين الآخرين.
- كن مستعدًا إذا مرضت وكنت بحاجة للبقاء في البيت لعدة أيام؛ فتجهيز الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، ومنظفات اليد التي تعتمد على الكحول، والمناديل الورقية، وأقنعة الوجه، والأشياء الأخرى ذات الصلة بذلك

قد يكون مفيدًا ويساعدك على تجنب الحاجة إلى الخروج من المنزل في الأماكن العامة وأنت لا تزال مريضًا وناقلاً للعدوى.

عند الإصابة بالمرض

ما الذي يجب عليّ فعله إذا أصبت بالمرض؟

إذا أصبت بأعراض تشبه الأنفلونزا، فيتعين عليك المكوث في المنزل هذا الموسم وتجنب الاتصال بالأشخاص الآخرين فيما عدا السعي للحصول على الرعاية الطبية. فغالبية الأشخاص لديهم القدرة على التعافي من فيروس الأنفلونزا ٢٠٠٩ H1N1 بالمكوث في المنزل دون الحاجة إلى رعاية طبية، ويحصل التعافي أيضًا باتباع الأمر نفسه مع الأنفلونزا الموسمية.

ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص معرضين بدرجة عالية لخطورة الإصابة بالمضاعفات الخطيرة المرتبطة بالأنفلونزا. وهم:

- الأطفال أقل من ٥ سنوات، وخصوصًا الأطفال الأقل من عامين
- الأشخاص من سن ٦٥ عامًا فيما فوق
- النساء الحوامل
- الأشخاص المصابون بالأمراض التالية:
  - السرطان
  - خلل وظائف الدم (بما في ذلك داء الكريات المنجلية)
  - أمراض الرئة المزمنة [بما في ذلك الربو أو الداء الرئوي الانسدادي المزمن (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)]
  - مرض السكري
  - أمراض القلب
  - خلل وظائف الكلى
  - خلل وظائف الكبد
  - خلل وظائف الأعصاب (بما في ذلك الجهاز العصبي، والمخ أو الحبل الشوكي)

  - خلل في وظائف الخلايا العصبية العضلية (بما في ذلك الحثل العضلي والتصلب المتعدد)
  - أجهزة المناعة الضعيفة (بما في ذلك الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة المكتسب "الإيدز")

إذا كنت (أنت أو طفلك) في إحدى المجموعات المذكورة أعلاه وقد ظهرت عليك أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا، فاستشر موفر الرعاية الصحية للحصول على نصائح بخصوص طلب الرعاية الطبية. ومن الممكن أيضًا أن يظهر على أشخاص أصحاء من غير هذه المجموعات المرض الشديد، لذا يتعين على أي شخص مهتم بأمرهم استشارة الطبيب المعالج لهم.

وهناك "علامات طوارئ تحذيرية" تبين لأي شخص طلب الرعاية الطبية على الفور.

علامات الطوارئ التحذيرية

بالنسبة إلى الأطفال:

- سرعة التنفس أو مشاكل التنفس
- لون البشرة الضارب إلى الزرقة
- عدم شرب سوائل كافية
- عدم القدرة على السير أو التفاعل
- سرعة غضب الطفل لدرجة عدم الرغبة في الإمساك به
- تحسن أعراض المشابهة للأنفلونزا ولكنها تعود مصحوبة بالحمى وسعال زائد
- الحمى المصحوبة بطفح جلدي

بالنسبة إلى البالغين:

- صعوبة التنفس أو قصر التنفس
- الألم أو الضغط في الصدر أو البطن
- الدوخة المفاجئة
- الارتباك
- قيئ حاد أو مستمر

هل هناك أدوية لعلاج العدوى بهذا الفيروس الجديد؟

نعم. توجد أدوية يصفها الطبيب يطلق عليها "الأدوية المضادة للفيروسات" والتي يمكن استخدامها في علاج المرض، بما في ذلك ٢٠٠٩ H1N1. وقد تعمل هذه الأدوية على اعتدال حالة المرض، وقد تؤدي أيضًا إلى الوقاية من المضاعفات الخطيرة. والأولوية في استخدام الأدوية المضادة لفيروس الأنفلونزا في موسم الأنفلونزا هذا تتمثل في معالجة الأشخاص الذين يعانون من المرض بشدة (المحتجزون في المستشفيات للعلاج)، والأشخاص المصابين المعرضين لدرجة أعلى من خطورة الإصابة بالمضاعفات الخطيرة المرتبطة بالأنفلونزا. ويوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات oseltamivir أو zanamivir لهذا الموسم.

كم من الوقت يتعين علي المكوث في المنزل إن كنت مريضًا؟

يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالمكوث في المنزل لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى، إلا لطلب الرعاية الطبية أو للضروريات الأخرى. (من المفترض أن تزول الحمى دون استخدام دواء مخفض للحرارة). ابق بعيدًا عن الآخرين بأكبر قدر ممكن لتجنب إصابة الآخرين بالعدوى. المكوث في المنزل يعني أنه يتعين عليك عدم مغادرة المنزل إلا لطلب الرعاية الطبية. وهذا يعني عدم مزاولة الأنشطة العادية، بما في ذلك العمل، والمدرسة، والسفر، والتسوق، والأحداث الاجتماعية، والتجمعات العامة. إذا كان عليك مغادرة المنزل (لزيارة الطبيب على سبيل المثال)، فارتد قناعًا للوجه، إذا كان لديك واحدًا من نوع جيد، أو غط فمك عند السعال أو العطس بمنديل ورقي واغسل يديك لعدم انتقال الأنفلونزا إلى الآخرين.

قد تتضمن أعراض الأنفلونزا

الحمى*

السعال

التهاب الحلق
ارتشاح أو انسداد الأنف
آلام الجسم
الصداع
الارتعاش
الإرهاق
الإسهال في بعض الأحيان

والقيء

من المهم ملاحظة أنه لا يجب أن يُصاب كل فرد بالحمى إذا كان مصابًا بالأنفلونزا*

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.cdc.gov/h1n1flu *أو* www.flu.gov *أو*
اتصل على 800-CDC-INFO