



وقايتك سلامتک

وزارة الصحة
Ministry of Health



المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة

مايجب أن تعرفه عن

إنفلونزا الخنازير A (H1N1)

لمزيد من المعلومات حول هذا المرض الرجاء الاتصال بالهاتف
المجاني أو زيارة موقع الوزارة على الانترنت ...

٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤
www.moh.gov.sa



التزامك يقيك

مع خبات الحملة الوطنية للتوعية
بمرض إنفلونزا الخنازير
الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية
رمضان ١٤٣٠هـ - أغسطس ٢٠٠٩ م

- أن يكون الطفل شديد التهيج أو عنده حمول أو كسل.
- تحسن الأعراض التي تشبه الإنفلونزا ثم العودة مرة أخرى بحمى و سعال أسوأ.

هل يوجد لقاح لحماية البشر من

إنفلونزا A(H1N1) الخنازير؟

لا يوجد لقاح مضاد لفيروس إنفلونزا الخنازير نمط A(H1N1) في الوقت الحالي معتمد من قبل منظمة الصحة العالمية حتى تاريخ إعداد هذه المطوية، و يتوقع اكتشاف اللقاح المضاد لذلك الفيروس قريباً بإذن الله.

كيف أحصل على مزيد من المعلومات؟

لقد وفرت لك وزارة الصحة خدمة الاتصال بالهاتف المجاني لمركز معلومات الإعلام و التوعية الصحية (٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤٤) لتلقي جميع استفساراتكم حول هذا المرض كما يمكن الحصول على المعلومات عن طريق موقع الوزارة على الانترنت www.moh.gov.sa كما يمكن الاطلاع على موقع منظمة الصحة العالمية www.who.int/ar , و موقع مركز الأمراض والسيطرة بالولايات المتحدة الأمريكية www.cdc.gov (باللغة الإنجليزية).



أن من شأنه إرباك المجتمع الدولي. كما أوصت المنظمة باتخاذ الإجراءات الوقائية المشار إليها أعلاه.

- أما إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بالإنفلونزا بعد سفرك لمنطقة ظهر فيها المرض أو خالطت أشخاص ثبت أنهم مصابون بإنفلونزا الخنازير فعليك مراجعة أقرب منشأة صحية في أسرع وقت ممكن.

عند الإصابة بأعراض الإنفلونزا متى

تجب زيارة الطبيب؟

ننصحك بأهمية زيارة الطبيب والتماس المشورة الصحية عند الضرورة في حال ظهور الأعراض التالية:

أولاً: عند البالغين:

- صعوبة في التنفس.
- ألم أو ضغط في الصدر.
- اضطراب في الوعي.
- قيء حاد أو مستمر.
- بلغم دموي.
- إذا لم تتحسن الحمى بعد مرور ٣ أيام أو معاودة الأعراض بحمى وسعال أسوأ.

ثانياً: عند الأطفال:

- التنفس السريع أو قصر التنفس.
- لون الجلد المزرق أو الرمادي.
- قيء حاد أو مستمر.

ما هو مرض إنفلونزا الخنازير نمط (H1N1) A ؟

إنفلونزا الخنازير أو ما توصف علمياً بإنفلونزا (H1N1) A تحدث نتيجة الإصابة بنوع من فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي في الإنسان ، حيث يتشكل هذا الفيروس من خليط لجينات فيروس إنفلونزا الإنسان والطيور والخنازير .

كيف ينتقل المرض ؟ و من هم الأكثر عرضة للإصابة به ؟

تشير المعطيات الحالية أنه ينتقل عن طريق الرذاذ و المخالطة للمصابين ، وملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس و من ثم لمس الأنف أو الفم أو العين. ولا يعلم على وجه التحديد من هم الأكثر عرضة، إلا أنه ومقارنة بالإنفلونزا الموسمية فقد تكون الفئات الأكثر عرضة للإصابة هم الأطفال أقل من خمس سنوات والحوامل و كذلك المصابين بأمراض مزمنة كداء السكري و الربو و ذوي المناعة المنخفضة. وبناءً على المعلومات المتوفرة حالياً، تشير منظمة الصحة العالمية أنه وفي جميع المناطق التي شهدت حدوث إنتشار واسع و متواصل فإن معظم الحالات تصيب من هم أقل من ٢٥ عاماً.

ماهي فترة حضانة الفيروس؟

فترة الحضانة لفيروس إنفلونزا (H1N1) الخنازير هي من ٣-٧ أيام تبدأ منذ انتقال العدوى إلى ظهور الأعراض.

كم هي مدة بقاء الفيروس على الأسطح؟

إن فيروس الإنفلونزا لديه القدرة على العيش لمدة تصل إلى أكثر من ساعتين فوق الأسطح مثل الطاولات و مقابض الأبواب و المكاتب، و لذلك ينصح بالحرص على غسل الأيدي بالماء والصابون أو فرك اليدين بجل التطهير بانتظام.

ماهي أعراض إنفلونزا الخنازير نمط (H1N1) A؟

تشابه أعراضها أعراض الإنفلونزا الموسمية مثل الحمى والسعال، ورشح الأنف والتهاب الحلق، والشعور بالألم في بعض أعضاء الجسم كالعضلات والمفاصل، و كذلك الصداع والرجفان والإرهاق. و يمكن أن يصاحب ذلك إسهال و تقيء. و كما هو الحال في الإنفلونزا الموسمية فيمكن أن تؤدي إنفلونزا (H1N1) الخنازير في بعض الحالات إلى إصابات و مضاعفات وخيمة ووفيات. وتشير النتائج الأولية على مستوى العالم أن معظم حالات الإصابة تعد حالات خفيفة.

كيف نقي أنفسنا و نحد من انتشاره؟

- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة ١٥ - ٢٠ ثانية. خصوصاً بعد السعال أو العطس أو فرك اليدين جيداً بمعقم التطهير.
- استخدام المناديل عند السعال أو العطس و تغطية الفم و الأنف بها ثم التخلص منها

في سلة النفايات.

- محاولة تجنب ملامسة العينين و الأنف و الفم باليد، إلا إذا كنت متأكد من نظافتهما.
- تجنب الاحتكاك بالمصابين و كذلك مواقع الازدحام والتجمعات (التي ظهر فيها المرض) قدر الإمكان والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر عند مخالطة الآخرين والإكتفاء بالسلام و التحية عن بعد.
- وبشكل عام حافظ على اتباع الأنماط الصحية، كالتوازن الغذائي و النشاط البدني مع أخذ قسط كافي من النوم. حيث يساعد ذلك على تعزيز الجهاز المناعي في الجسم.
- التقيد بالتوجيهات التي تصدرها وزارة الصحة والجهات المعنية الأخرى.

وماذا عن لبس الكمامة - القناع؟

لا يجب عليك ارتداء الكمامة - القناع إذا لم تكن مريضاً. أما إذا كنت تعتني بشخص مصاب بالمرض أو في أماكن مغلقة أو شديدة الازدحام فيمكنك ارتداء كمامة و من ثم عليك التخلص منها مباشرة بعد استعمالها و تنظيف يديك جيداً بعد ذلك.

هل يمكنني السفر؟

- لا توصي منظمة الصحة العالمية بفرض أي قيود على حركة السفر جراء فاشية إنفلونزا (H1N1) الخنازير، حيث أن المنظمة ذكرت بأن الحد من حركة السفر و فرض القيود عليها لن يؤثر كثيراً على وقف انتشار الفيروس، بل