



دليل

التعامل مع حالات أنفلونزا A/H1N1

على مستوى المجتمع

(الانتشار المحلي)

دليل مواجهة مرض الأنفلونزا A/H1N1

فيروس الأنفلونزا A/H1N1 ليس خطيراً في الوقت الحالى ويقترب تأثيره الى حد كبير من تأثير الأنفلونزا الموسمية وفقاً لما اجتمعت عليه المنظمات الصحية والطبية العالمية والمتخصصون في الدول المنتشرة بها المرض، وقد أعدت وزارة الصحة هذا الدليل لمساعدتك على التصرف السليم في مواجهة هذا الوباء.

ما هي اعراض المرض ؟

- حرارة تساوى او أكثر من ٣٨ م° بالإضافة الى واحد او اكثر من الاعراض التالية :
- رشح او احتقان بالانف - سعال - ألم بالحلق
عندما يعانى الشخص من أعراض بسيطة يلزم المنزل وياخذ علاجاً للأعراض فقط وسوائل كثيرة مع متابعة علامات الخطورة

علامات الخطورة

في الاطفال :

- ١- سرعة أو صعوبة فى التنفس
- ٢- زرقان بالجلد
- ٣- عدم قدرة الطفل على شرب المياه والرضاعة الطبيعية
- ٤- تشنجات
- ٥- قيئ مستمر
- ٦- حرارة مع طفح جلدى
- ٧- فقدان الوعي أو الخمول
- ٨- تحسن أعراض الأنفلونزا ثم معاودة الأعراض مع حرارة وسعال شديد

في الكبار والبالغين :

- ١- صعوبة أو ضيق بالتنفس
- ٢- ألم بالبطن أو الصدر
- ٣- الشعور المفاجئ بالدوخة وعدم التركيز
- ٤- قيئ شديد أو مستمر

عند ظهور أى من الأعراض السابقة يتوجه المريض للطبيب فوراً

الفئات المعرضة للخطر:

- الاطفال اقل من ٥ سنوات ، البالغين اكثر من ٦٥ سنة
- الاشخاص الذين يعانون من امراض الصدر او القلب او الكلى او السكر او يعانون من نقص المناعة يجب على مريض هذه المجموعة اللجوء الفوري للفحص الطبى.

هل هناك خطورة فى التأخير فى تشخيص الحالة ؟

ليس هناك خطورة ولكن يجب متابعة علامات الخطورة

هل يمكن الشفاء بدون التاميفلو ؟

نعم، معظم الحالات شفيت بدون أخذ التاميفلو أو أي علاج آخر

لا ينصح باستخدام التاميفلو لفترة طويلة، حتى لا يتسبب في ظهور سلالات من الفيروس مقاومة للدواء، وزيادة نسبة حدوث الأعراض الجانبية منه.

متى يجب اخذ عينات ؟

يجب اخذ عينات من المجموعات المعرضة لمضاعفات الانفلونزا (الحوامل - كبار السن - مرضي أمراض الصدر المزمنة - مرضي امراض القلب فيما عدا ارتفاع ضغط الدم - مرضي امراض الكلى المزمنة والكبد والدم وضعف المناعة والاعصاب)

ارشادات للمريض

- ينصح بوجود المريض فى غرفة منفصلة داخل المنزل ٧ ايام من بدء ظهور الاعراض او يوم بعد زوال الاعراض ايهما اطول
- يجب الاهتمام بغسل الايدى كثيرا بالماء والصابون باستمرار
- ارتداء كمامة فى حالة التعامل مع المخالطين على أن لا تقل المسافة عن واحد متر بين المريض والمخالطين وتجنب لمس العين والانف والفم قدر الامكان

ارشادات للمخالطين للمريض بالمنزل

- حتمية بقائهم فى المنزل عند ظهور اول عرض مرضى
- تقليل الاختلاط بالمجتمع قدر المستطاع

- تخصيص مخالط واحد بالمنزل لتقديم العون للمريض
- غسل اكواب واوانى المريض بالماء والصابون قبل اعادة استخدامها بواسطة الاخرين

ارشادات عامة للافراد

- تشجيع العادات الصحية مثل غسل الايدى كثيرا بالماء والصابون وعدم البصق فى الطرقات
- تغطية الانف والفم عند السعال او العطس والتخلص الصحى من المناديل الورقية
- الابتعاد مسافة واحد متر بين الافراد فى المجتمع
- عدم تواجد الافراد الذين يعانون من امراض تجعلهم عرضة للمضاعفات الشديدة ضمن التجمعات الكبيرة.

دواعى استخدام الكمامة

- المريض عندما يكون على مسافة اقل من واحد متر من المخالطين
- المريض عند خروجه من حجرته بالمستشفى
- المريض عند اضطرارة للاختلاط بالمجتمع
- الطاقم الطبى