الأنفلونزا

دليل للآباء

ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا (النزلة الوافدة أو "فلو") هي عدوى فيروسية تصيب الأنف والحنجرة والرئتين، ويمكن أن تنتشر من شخص إلى آخر. معظم المصابين بالأنفلونزا يمرضون نحو أسبوع ولكنهم يتعافون بعد ذلك. إلا أن هناك فئة من الناس (خصوصاً الأطفال الصغار والحوامل والمسنين والذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة) يمكن أن تمرض مرضاً شديداً منه وبعضهم يموت.

ما هي أعراض الأنفلونزا؟

معظم المصابين بمرض الأنفلونزا يشعرون بالتعب ويعانون من الحمى (عادة ما تكون بدرجة حرارة مرتفعة) والصداع والسعال الجاف والتهاب الحلق وسيلان أو انسداد الأنف والتهاب العضلات. قد يعاني أيضاً بعض المصابين، وخصوصاً الأطفال منهم، من مشاكل في المعدة والإسهال. يمكن أن يبقى السعال لمدة أسبوعين أو أكثر.

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

يعاني المصابون بمرض الأنفلونزا عادة من السعال والعطس وسيلان الأنف. وهذا يولّد خروج قطيرات تحمل فيروس العدوى. يمكن أن يصاب البعض بالأنفلونزا عن طريق استنشاق هذه القطيرات وإدخالها في أنوفهم أو أفواههم، أو لمس السطوح الملوثة بها.

كم يمكن أن تدوم قدرة المصاب على نشر عدوى الأنفلونزا إلى الآخرين؟

يجوز للبالغين الأصحاء أن ينشروا مرض الأنفلونزا من يوم واحد (١) قبل أصابتهم بالمرض إلى حدود خمسة أيام بعد أصابتهم به. ويمكن أن يدوم هذا أكثر عند الأطفال والأشخاص الذين يفتقرون القدرة على مكافحة الأمراض كما يجب (الأشخاص ذوي أجهزة مناعية مستضعفة).

كيف يمكنني أن أحمي طفلي من الإصابة بمرض الأنفلونزا؟

التطعيم ضد الأنفلونزا هو أفضل طريقة للحماية ضد الإصابة بالأنفلونزا. يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن يتطعم جميع الأطفال من سن ستة (٦) أشهر حتى عيد ميلادهم التاسع عشر ضد الأنفلونزا كل فصل خريف أو شتاء من السنة (علماً أنه يجب على الأطفال الذين يتطعمون للمرة الأولى أن يحصلوا على جرعتين من التطعيم).

- يمكن إعطاء تطعيم الأنفلونزا للأطفال من سن ٦ أشهر وما فوق.
- يمكن التطعيم ببخاخ أنفي للأطفال الأصحاء بسن سنتين (٢) وما فوق (ينبغي على كل طفل دون سن الخامسة (٥) عانى من أزيز في السنة الماضية أو يعاني من مشاكل صحية مزمنة أن يتطعم ضد الأنفلونزا).
- يمكن أن تحمي طفلك بتطعيم نفسك أيضاً ضد الأنفلونزا. كما عليك أيضاً أن تحث الأشخاص الذين يحتك بهم طفلك أن يتطعموا ضد الأنفلونزا. وهذا الأمر مهم جداً إذا كان عمر طفلك أقل من خمس (٥) سنوات أو يعاني من مشاكل صحية مزمنة مثل داء الربو (مرض تنفسي) أو داء السكري (ارتفاع مستوى السكر في الدم).

هل يوجد دواء لمعالجة مرض الأنفلونزا؟

هناك أدوية مضادة للفيروسات للأطفال في سن الواحدة (١) وما فوق التي يمكن أن تحسّن حالتهم وتعجّل في شفائهم. إلا أن استخدامها يتطلب وصفة من الطبيب. وللحصول على أداء أمثل، ينبغي بدء استعمالها خلال اليومين (٢) الأوليين من إصابة الطفل بالمرض. يمكن أن يناقش طبيبك معك إذا كانت مثل هذه الأدوية ملائمة لطفلك.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

ما هي الطرق الأخرى التي يمكنني أن أحمي فيها طفلي ضد الأنفلونزا؟

١. خصص وقتاً لكي تطعّم نفسك وتطعّم طفلك أيضاً ضد الأنفلونزا.
٢. خذ يومياً الخطوات الملائمة للوقاية ضد انتشار الجراثيم. وهذا يتضمن ما يلي:

- يجب عليك أن تنظّف يديك مراراً وأن تغطي سعالك وعطاسك
- يجب عليك أن تقول لطفلك:
  - أن يبتعد عن الأشخاص المرضى
  - أن ينظف اليدين مراراً
  - أن يحفظ اليدين بعيداً عن الوجه
  - أن يغطي السعال والعطس لحماية الآخرين (من الأفضل أن يستعمل محرمة ورقية لذلك ويرميها في سلة المهملات بعد استعمالها)

ما الأشياء التي ينبغي عليّ استعمالها لتنظيف يديّ؟

غسل اليدين بالصابون والماء (لقدر ما يدوم غناء أغنية عيد ميلاد سعيد لمرتين) سوف يساعد على حماية طفلك من جراثيم كثيرة مختلفة. وإذا لم يكن الصابون والماء موجوداً، فيمكن استخدام ممسحات ورقية أو مطهرات هلامية تحتوي على الكحول (ينبغي فرك اليدين بالمواد الهلامية حتى تنشف).

ماذا يمكنني عمله لو أصبح طفلي مريضاً؟

يجب استشارة الطبيب وأن تحرص أن يحصل طفلك على كثير من الراحة ويشرب كثيراً من السوائل. وإذا كان عمر طفلك أكثر من سنتين، فيمكنك أن تشتري دواء لا يتطلب إلى وصفة من طبيب (من رفوف الصيدلية) يمكن أن يحسّن حالته. يجب أن تكون حريصاً عند استخدام مثل هذه الأدوية وأن تتقيّد بتعليماتها المطبوعة على غلافها. **ولكن يجب عليك أن لا تعطي أبداً الأسبرين أو دواءً يحتوي على أسبرين إلى الأطفال أو الفتيان والفتيات في سن المراهقة المصابين بمرض الأنفلونزا.**

ما العمل لو كان طفلي يبدو مريضاً جداً؟

يجب أن تتصل فوراً بالطبيب أو تأخذ طفلك فوراً إليه إذا كان طفلك:

- يعاني من حمى بدرجة حرارة عالية أو مضى على وجودها وقتاً طويلا
- يعاني من صعوبة في التنفس أو يتنفس بسرعة
- ازرقاق لون بشرته
- لا يشرب سوائل بشكل كاف
- يبدو مرتبكاً، أو لا يستيقظ، أو لا يريد أن يحتضنه أحد، أو يعاني من نوبات - تشنجات (اهتزاز لا يمكن السيطرة عليه)
- تتحسّن حالته ثم تنعكس إلى الأسوأ
- تردّئ الحالات الأخرى التي يعاني منها (مثل مرض القلب أو الرئة، أو داء السكري)

هل يمكن أن يذهب طفلي إلى المدرسة إذا أصبح مريضاً؟

لا. ينبغي أن يبقى طفلك في البيت لكي يرتاح ويتجنّب نشر عدوى الأنفلونزا إلى الأطفال الآخرين.

هل ينبغي أن يذهب طفلي إلى المدرسة إذا كان الأطفال الآخرين مرضى؟

ليس من غير المعتاد أن يمرض بعض الأطفال خلال شهور فصل الشتاء. وفي حال إصابة العديد من الأطفال بالمرض، فالأمر متروك لك لاتخاذ القرار بشأن إرسال طفلك إلى المدرسة. من المستحسن أن تراجع طبيبك، خصوصاً إذا كان طفلك يعاني من مشاكل صحية أخرى.

متى يمكن لطفلي الرجوع إلى المدرسة بعد إصابته بالأنفلونزا؟

يجب أن يبقى طفلك في البيت بعيداً عن المدرسة حتى تصبح درجه حرارته عادية لمدة ٢٤ ساعة. ويجب أن تذكّر طفلك أن عليه أن يغطي فمه عند السعال أو العطاس، من أجل حماية الآخرين (قد ترغبين إعطاء طفلك عند ذهابه إلى المدرسة بعض المحارم والمماسح الورقية أو مطهرات هلامية تحتوي على مادة الكحول).