

# كيف نتجنب انتشار مرض الأنفلونزا؟

سبب الأنفلونزا هو فيروس يعدي الجهاز التنفسي [ أنف، حنجرة، قصبات الرئة و أحيانا الرئة]. ينتقل هذا الفيروس من شخص إلى آخر عن طريق الإتصال المباشر أو غير المباشر. الإصابة بالزكام قد تدوم أكثر من أسبوع و تبقى مقتصرة على بعض الأعراض فقط. وفي بعض الحالات قد تسبب مضاعفات.

**أعراض المرض هي :** حمى قوية تحدث بشكل مفاجئ، آلام عضلية، أوجاع في الرأس، و حالات توعك عامة. قد تكون هناك أعراض أخرى كالتعب، السعال، العطس، احتقان والتهاب الأنف، العيون، الأذن و الحنجرة.

**المجموعتان الأكثر تعرضا لمرض الأنفلونزا هما الأشخاص المسنون و المرضى المصابون بأمراض مزمنة.**

**اغسلوا أيديكم بانتظام**  
تنظيف اليدين يحميكم من كل اتصال مباشر أو غير مباشر بفيروس الزكام. الإتصال المباشر قد يعني مثلا مصافحة يد شخص مصاب بالزكام يكون قد لمس أنفه أو فمه، أو يكون قد غطى فمه بيده عند السعال أو العطس. الإتصال الغير المباشر قد يعني مثلا لمس قبضة الباب، حنفية أو منديل مستعمل من طرف شخص مصاب بالزكام.

**أثناء العطس، ضع منديلا من ورق أمام فمك و أنفك**  
القطرات التي تتبع العطس، تقذف على مسافة صغيرة بشكل يؤدي بالأشخاص المتواجدين بالقرب [ أقل من متر] من أشخاص مصابين و الذين يسعلون أو يعطسون دون ستر الفم أو الأنف، أن يصابوا بالزكام.

**تخلصوا من مناديلكم بصفة جيدة**  
فيروس الزكام قادر على العيش مؤقتا خارج جهاز الإنسان . من الممكن أن ينتقل أيضا عن طريق أشياء جامدة معدية حديثا مثل المناديل، ولهذا فمن الأهمية رمي المناديل المستعملة داخل القمامة [ يستحسن أن يكون لها غطاء]

**في غياب المناديل ضع يدك على فمك و أنفك**  
في حالة عدم وجود مناديل، ضع يدك على فمك و أنفك أثناء العطس أو السعال. هذا يساعد على تجنب انتشار الفيروس، ثم اغسل يديك مباشرة.

**إذا كنت مريضا، ابقى في البيت**  
الشخص المصاب يكون أكثر عدوى عند ظهور الأعراض الأولى للمرض. ينصح في هذه الحالة البقاء بالبيت. إذا تدهورت حالتك الصحية، اتصل بطبيبك.

