

[Arabic]

معلومات عن انفلونزا الخنازير والوقاية منها

ما هو انفلونزا الخنازير؟

انفلونزا الخنازير (swine flu) هو مرض يصيب الجهاز التنفسي يتسبب فيه فيروس الانفلونزا "أ"، وينتشر عادة بين الخنازير. تم تأكيد وجود حالات بشرية مصابة بفيروس انفلونزا الخنازير "أ" (H1N1) في الولايات المتحدة. وتعمل مراكز مكافحة الأمراض، وإدارة إلينوي للصحة العامة، والمؤسسات الصحية المحلية جنباً إلى جنب للتحقق من هذا الأمر. لمزيد من المعلومات، رجاء زيارة المواقع الإلكترونية www.cdc.gov/swineflu/ أو www.ready.illinois.gov

ما هي العلامات والأعراض التي تظهر على المصابين بمرض انفلونزا الخنازير؟

على الرغم من خطورة الوضع، فإنه لا داعي للذعر. اتبع الخطوات اليومية التالية البسيطة لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة:

- إذا كنت مصاباً بالسعال أو العطس، قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو حتى بثيابك عند السعال أو العطس. ضع هذا المنديل في سلة النفايات بعد استخدامه.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، وخاصة بعد السعال أو العطس. منظفات اليد الكحولية المركزة أيضاً فعالة عندما تكون وسائل تنظيف الأيدي غير متاحة.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك، فالجراثيم تنتشر بهذه الطرق.
- أظهر فيروس انفلونزا الخنازير قدرة فائقة على الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق السعال أو العطس.
- إذا أصبت بمرض انفلونزا الخنازير لا قدر الله، ننصحك بالبقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وتقليل الاتصال مع الآخرين قبل أن تزول العدوى.

ما هي الطريقة الأفضل لمنع انتشار المرض عن طريق السعال أو العطس؟

إذا أصبت بمرض انفلونزا الخنازير لا قدر الله، قم بتقليل الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة إذا كنت

ما هو الأسلوب الأمثل لغسل اليدين لتجنب الإصابة بالانفلونزا؟

ماذا أفعل إذا أصبت بالمرض؟