

معلومات عن الإنفلونزا (النزلة الوافدة) للآباء

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض تنفسي يسببه فيروس يهاجم الأنف والحنجرة والربتين. عادة ما يكون المرض خفيفاً أو متوسطاً، ولا يتطلب دخول المستشفى. ومع ذلك، يمكن أن تكون الإنفلونزا شديدة في بعض الأحيان، وقد تؤدي حتى إلى الوفاة. إنها ليست مثل "برد المعدة".

- مرض التمثيل الغذائي (بما في ذلك مرض السكري)
- نقص المناعة
- اضطرابات الدم
- العلاج طويل الأمد بالأسبرين
- المراهقات الحوامل خلال موسم الإنفلونزا

هل يجب أن يحصل طفلي على جرعة واحدة أم جرعتين من لقاح الإنفلونزا؟

يعتمد ذلك على عمر طفلك وما إذا كان قد حصل على لقاح الإنفلونزا في الماضي. إذا كان عمر طفلك من 6 أشهر إلى 8 سنوات، فقد يحتاج إلى جرعتين بفارق أربعة أسابيع على الأقل. اسأل طبيبك أو العيادة.

متى يجب أن تحصل عائلتي على التطعيم؟

للحصول على أفضل حماية، يتم إعطاء لقاح الإنفلونزا عادةً في أوائل الخريف قبل بدء موسم الإنفلونزا. ولكن يمكنك الحصول عليه في أي وقت خلال موسم الإنفلونزا الذي يكون عادةً من أكتوبر/تشرين الأول إلى أبريل/نيسان.

كيف تختلف الإنفلونزا عن البرد؟

عادة ما تكون نزلات البرد أقل خطورة من الإنفلونزا. مع نزلة البرد، قد يكون لديك سيلان أو انسداد في الأنف، بينما تسبب الإنفلونزا الآلام في الجسم وحمى وإرهاقاً شديداً. لن تمنع نزلات البرد الأطفال عادةً من ممارسة أنشطتهم العادية، ولكن غالباً ما يشعر الأطفال المصابون بالإنفلونزا بالغبثان لدرجة لا تسمح لهم باللعب. على عكس نزلات البرد، يمكن أن تسبب الإنفلونزا مشاكل صحية خطيرة مثل الالتهاب الرئوي والالتهابات البكتيرية والاحتجاز في المستشفى.

ما هي الأعراض؟

تشمل أعراض الإنفلونزا الحمى والسعال الجاف والتهاب الحلق والصداع والتعب الشديد وآلام الجسم. عادة ما تبدأ هذه الأعراض فجأة وقد تكون شديدة بما يكفي لإيقاف أنشطتك اليومية.

هل يجب أن يحصل طفلي على التطعيم ضد الإنفلونزا؟

نعم. يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق على لقاح الإنفلونزا كل عام. يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا في حماية طفلك من الإصابة بالإنفلونزا ويساعد في منعه من نقلها إلى الأشخاص الذين يمكن أن يصابوا بمرض شديد من الإنفلونزا - مثل الرضع وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة.

هل الأطفال عرضة لخطر كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا؟

في بعض الأحيان، يمكن أن يعاني الأشخاص الأصحاء، بما في ذلك الأطفال، من مضاعفات خطيرة أو يموتون من الإنفلونزا. يشمل الأطفال المعرضون لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة ما يلي:

- الأطفال من سن 6 أشهر إلى 5 سنوات، وخاصة أولئك الذين تقل أعمارهم عن سنتين
- الأطفال والمراهقون من عمر 5 إلى 18 عاماً، الذين يعانون من:
 - مرض قلبي
 - الربو أو أمراض الرئة الأخرى

ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين؟

- احصل على التطعيم.
- تجنب التواجد حول مرضى آخرين.
- قُم بتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس أو قُم بالسعال أو العطس في كمك.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول.
- احم الأطفال بعدم تعرضهم لحشود كبيرة أو مرضى من الأسرة عندما تكون الإنفلونزا منتشرة في مجتمعك.
- لا تشارك أكواب الشرب والشفاطات.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مقابض الأبواب، مقابض الثلاجة، الهواتف، صناديق المياه).

ماذا عن الأدوية المضادة للفيروسات؟

يمكن أن توفر الأدوية المضادة للفيروسات بعض الحماية إذا تعرضت للإنفلونزا. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا أصيب طفلك بالإنفلونزا وكان معرضاً لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.

برنامج التطعيم بإدارة الصحة لولاية مينيسوتا
Minnesota Department of Health
Immunization Program
PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
1-800-657-3970 أو 651-201-5503
www.mdhflu.com

ما نوع لقاح الإنفلونزا الذي يجب أن يحصل عليه طفلي؟

هناك عدة أنواع متاحة من لقاح الإنفلونزا. سيُعرف مقدم الرعاية الصحية نوع اللقاح الأفضل لطفلك. أهم شيء هو تطعيمه.

لقاح الإنفلونزا والحساسية

يمكن للأطفال المصابين بحساسية من البيض الحصول على لقاح الإنفلونزا بأمان. ردود الفعل التحسسية التي تهدد الحياة للقاح الإنفلونزا نادرة جداً. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان طفلك يعاني من رد فعل تحسسي يهدد حياته تجاه لقاح الإنفلونزا.

ماذا إذا كان طفلي مريضاً بالإنفلونزا؟

- أبق في بيتك إذا كنت أنت أو طفلك مريضاً.
- استرح واشرب الكثير من السوائل.
- قد يحتاج الأطفال إلى أدوية لخفض الحمى للسيطرة على ارتفاع درجات الحرارة. اتبع تعليمات طبيبك.
- لن تساعد المضادات الحيوية الشخص على التعافي من الإنفلونزا. تحدث الانفلونزا عن طريق فيروس وليس بكتيريا.
- اصطحب طفلك إلى الطبيب أو غرفة الطوارئ إذا كان:
 - يتنفس بسرعة أو بصعوبة
 - لديه لون بشرة مزرق
 - لا يشرب ما يكفي من السوائل ويصاب بالجفاف
 - لا يستيقظ أو يتفاعل مع الآخرين
 - سريع الانفعال لدرجة أنه لا يريد أن يلمسه أحد
 - يتحسن فقط لكي يمرض مرة أخرى، مع ارتفاع في درجة الحرارة وسعال أكثر حدة
- إذا كنت قلقاً من أن شيئاً ما لا يبدو طبيعياً لدى طفلك، فاتصل بطبيبك أو بالعيادة.