

Influenza

الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

يظن أطباء المستشفى أن طفلك أو ابنك المراهق مصاب بفيروس الإنفلونزا، وبما أن الأعراض غير حادة، فلقد قرروا أنه من الممكن استكمال الرعاية الصحية له بالمنزل. إن معظم الأطفال والمراهقين المصابين بالإنفلونزا لا يحتاجون للبقاء في المستشفى وسيتعافون بالمنزل، كما هو الحال مع العديد من الإصابات الفيروسية الأخرى.

هل طفلي أو ابني المراهق يحتاج لعمل اختبار (فحص) الإنفلونزا؟

معظم الأطفال والفتيان لا يحتاجون لعمل اختبار. ولكن من المحتمل أن نقوم بعمل اختبار للأطفال الصغار (تحت سن عامين) أو لمن يعانون من مشاكل صحية مُسبِّقة تضعهم في خطر إضافي. هذه الاختبارات تساعدنا أن نعرف إذا كان الطفل مصاباً بالإنفلونزا في حال الحاجة لإدخاله إلى المستشفى لاحقاً. لا نتصل عادةً بالعائلات لنخبرهم بنتيجة الاختبارات.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتقل الإنفلونزا من شخص لآخر عندما تدخل الجراثيم في الأنف والحلق. إن الكحة (السعال) والعطس ينشرون الجراثيم في الهواء، ويتم استنشاقهم عن طريق أشخاص آخرين. هذه الجراثيم من الممكن أن تعيش على الأسطح الصلبة مثل المناضد (الطاولات)، ولوحات المفاتيح، ومقابض الأبواب. وتلتصق الجراثيم بيديك عندما تلمس هذه الأسطح، ومن الممكن أن ينتقل إليك المرض إذا لامست يديك فمك، أو أنفك أو عينيك.

ما هي الأعراض التي تسببها الإنفلونزا؟

أعراض الإنفلونزا تشمل:

- حمى (حرارة مرتفعة): من الممكن أن تمتد لـ 7 أيام أو أكثر؛
- كحة (سعال) رطبة أو جافة (ناشفة): وهذا يحدث بسبب تهيج القنوات التنفسية وزيادة المخاط (بلغم)؛
- قُصْر النَّفْس: من الممكن أن يتسارع التنفس عند طفلك عندما يكون مصاب بالحمى (الحرارة المرتفعة)؛
- ألم بالعضلات؛
- وَهَنٌ (تعب): من الطبيعي أن يشعر طفلك أو ابنك المراهق بالحاجة إلى النوم أو الحصول على فترات قيلولة (غفوة) أكثر من المعتاد؛
- صداع؛
- التهاب بالحلق؛
- قَدْ الشبهية: عادةً لا يريد الأطفال والفتيان المرضى تناول الطعام، ومن المهم أن يستمروا في شرب السوائل ذات السُّعْرَات الحرارية مثل الألبان (الحليب)، العصائر، أو شراب الـ "بِدْيَالايت".[®] Pedialyte
- غثيان، وقيء، وإسهال.

كيف يمكنني مساعدة طفلي أو ابني المراهق؟

- حيث طفلك على شرب كمية أكبر من السوائل ليبقى جسده في حالة نضرة (رطبة)؛
- علاج الحمى (الحرارة المرتفعة) والألم بالأدوية المناسبة (إيبوبروفين Ibuprofen أو أسيتامينوفين Acetaminophen)، وتأكد من إعطاء طفلك الجرعة المناسبة لوزنه وليس لعمره؛
- حيث طفلك على الراحة؛
- اتبع باهتمام إرشادات الأدوية الموصوفة برُوثَّة طبية.

الوقاية من انتشار الإنفلونزا

1. ابقِ طفلك أو ابنك المراهق في المنزل.
 - لا تدع طفلك يخرج للتعامل مع الآخرين خارج المنزل (وهذا يعني عدم الخروج لدور السينما، أو المطاعم، أو مولات (مراكز) التسوق، أو الأنشطة الرياضية أو الاجتماعات).
 - الأطفال يمكنهم العودة للمدارس، ودور الحضانة ما قبل المدرسة، وإلى أنشطتهم الاعتيادية؛ بعد 24 ساعة من انتهاء الحمى (الحرارة المرتفعة) طالما كانوا يشعرون بتحسن. وفي هذه الحالة لا يحتاجون إلى إذن خطي من الطبيب حتى يرجعوا إلى المدرسة أو إلى باقي الأنشطة.
 - يجب على أفراد العائلة المصابين بالإنفلونزا البقاء في المنزل وعدم الذهاب للعمل حتى انتهاء الحمى (الحرارة المرتفعة)، وانقضاء 24 ساعة، والشعور بتحسن، وانتهاء كل الأعراض الأخرى (من المقبول عودتهم إلى العمل إذا استمرت بعض الكحة الخفيفة).
2. قلّل التعاملات للصيقة بين طفلك وباقي أفراد العائلة.
 - لا تجعل طفلك يتشارك الأغراض مثل الأكواب، أدوات الأكل، أو الألعاب التي لم يتم تنظيفها جيداً.
3. شجع الكُلّ على تعلم "إتيكيت (قواعد اللباقة) الكحة (السعال)":
 - غطّ الأنف والفم في حالة السعال أو العطس؛
 - استعمل مناديل ورقية للمخاط (البلغم) والقيء بالمناديل في القمامة بعد الاستخدام مباشرة؛
 - اغسل يديك بعد السعال أو العطس أو النَّفث (التَّمخُّض عن طريق الأنف)؛
 - غطّ فمك بمرفق ذراعك عندما تسعل (تَكحّ)؛ في حالة عدم توفر مناديل ورقية.
4. حافظ على نظافة يديك.
 - نظّف يديك ويدي طفلك؛
 - بجلّ (هلام) الأيدي الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون لمدة 15 ثانية؛
 - بعد العطس، أو السعال (الكحة)، أو التلامس مع مخاط الأنف أو الفم، أو مع البراز (عند التَّبَرُّز)؛
 - قبل وبعد الأكل؛
 - بعد استخدام الحَمَّام (دورة المياه).
5. حافظ على نظافة الأسطح. استخدم منتجات التنظيف المعتادة لتنظيف المناطق التي يستخدمها طفلك كل يوم، مثل الطاولات، والصنابير (الحَفَيَّات)، والحمامات (دورات المياه)، وأدوات العناية الشخصية.

إذهب لزيارة عيادة طبيب الرعاية الأوليّة الخاص بك، أو عُد لقسم الطوارئ بالمستشفى؛ إذا كان طفلك:

- تزداد أعراض المرض عليه؛
- يظهر عليه أعراض الجفاف (الفم جاف، والعيون غائرة للداخل)، أو يفقد سوائل بكثرة نتيجة للقيء أو الإسهال:
 - أقل من 4 حفاضات (حفاضات) ممتلئة خلال 24 ساعة للأطفال أقل من سن عامين؛
 - توقف البول (التبول) لمدة 8-10 ساعات للأطفال أكبر من سن عامين؛
- يعاني من حمى (حرارة مرتفعة) لمدة أطول من 2-3 أيام، أو بدت عليه أعراض الحمى من جديد؛
- أصبح يغالبه النعاس بشدة أو يصعب إيقاظه؛ حتى بعد خفوت حدة الحمى (الحرارة المرتفعة)؛
- يعاني من صعوبة في التنفس أو قُصُر شديد في النَّفَس؛
- يعاني من آلام شديدة أو ضعف بالجسم؛
- يظهر عليه طفح جلدي أو شحوب في لونه؛
- يُعْمَى عليه (يفقد الوعي) أو يشعر بدوار شديد أثناء المشي.

أرقام هواتف من المهم أن تعرفها

تيلي هيلث أونتاريو
Telehealth Ontario
1-866-797-0000
معلومات صحية يوفرها مُمرّضات
ومُمرّضون مُسجّلون
ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع
للأشخاص المصابين بضعف السمع أو الصمم
1-866-797-0007

رقم هاتف معلومات الصحة العامة بأوتاوا
6744-580-613
الرقم المجاني:
1-866-426-8885
الموقع الإلكتروني للصحة العامة بأوتاوا
www.ottawa.ca/residents/

رقم هاتف المعلومات الصحية بكيبيك
Québec info-santé: **811**
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع