

الإنفلونزا

هو مرض ينتج عن الإصابة بفيروس، تكثر الإصابة به في فصلي الخريف و الشتاء. عادة ما يظهر بطريقة مفاجئة، و تصاحبه حمى مرتفعة (أكثر من 38 درجة حرارية). كما يمكن أن تظهر عليك الأعراض التالية: الرجفة، اضطراب عام، أوجاع الرأس، آلام العضلات و المفاصل، تدمع العينين، السعال... و التي يمكنها أن تستمر بين 5 و 8 أيام. هو مرض معدي ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق قطرات الرشح التي تطرح من الأنف و الفم عند السعال أو العطس و التي يمكن أن تبقى عالقة في اليدين. يمكن أن تنقل العدوى بين الأشخاص حتى مرور سبعة أيام من وقت بداية الإصابة. في بعض الحالات يمكنه الزيادة في تعقيد بعض الحالات المرضية (الشقيقة، التهابات الأذنين...) أو تسريع وثيرة خطورة بعض الأمراض الموسمية.



ماذا يمكنك فعله؟

- استخدام منديل ورقي عند السعال أو العطس.
- المداومة على غسيل يديك لتفادي نقل العدوى إلى أشخاص آخرين
- غط جيدا فمك و أنفك عند السعال أو العطس.
- من الأحسن بواسطة الجهة الداخلية لمرفق اليد
- تجنب التدخين و المشروبات الكحولية
- يمكنك تناول بعض المسكنات أو المضادات ضد أوجاع الرأس و الحمى.
- لا تتناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب
- إذا كنت تعاني من الحمى و اضطراب عام، لا تغادر البيت فذلك يساعدك في التحسن من المرض، كما يحول دون نقلك للعدوى إلى الأشخاص الآخرين في العمل، في المدرسة...
- قم بزيارة الطبيب في حال إذا كنت تعاني من مرض موسمي أو كنت حامل، أو تعلق الأمر بالأطفال الصغار.

متى يجب زيارة الطبيب أو الذهاب إلى المستعجلات؟

- عند الأطفال الغار عندما نلاحظ:
 - صعوبة أو تسارع التنفس
 - ازرقاق الوجه و الجلد
 - تحسن الأعراض التي تشبه الإنفلونزا ثم العودة مرة أخرى
 - فقدان الشهية و عدم الرغبة في (اللعاب و الحركة).
- عند البالغين تظهر:
 - صعوبة أو ضعف التنفس
 - ألم أو ضغط في الصدر
 - دوام مستمر
 - اضطراب في الوعي
 - درجة حرارة مرتفعة تفوق 38 درجة مدة أكثر من أربعة أيام