

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



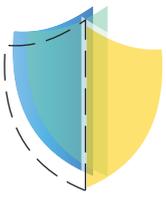
حصّن نفسك ^واحم

Protect yourself ^ومجتمعك
protect your community

الدليل التوعوي للأنفلونزا الموسمية

2023 - 2022





ماذا نقصد بالأنفلونزا الموسمية؟

الأنفلونزا الموسمية هي عدوى تنفسية حادة معدية تسببها فيروسات الأنفلونزا وتحدث الإصابات في مواسم محددة في جميع أنحاء العالم في فترة الشتاء. تصيب الأنفلونزا الأنف والحنجرة وأحياناً الرئتين.

ما هو الفيروس المسبب للمرض؟

تنتمي فيروسات الأنفلونزا إلى عائلة (Orthomyxoviridae) ، حيث يتم تصنيفها إلى ثلاثة أنماط A و B و C و D على أساس بروتيناتها الأساسية.

ما هي علامات وأعراض الأنفلونزا الموسمية؟

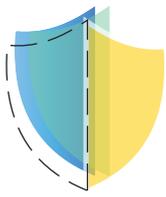
تتراوح أعراض الأنفلونزا الموسمية من خفيفة إلى شديدة وعادة ما تختفي أعراضها في غضون أسبوع دون أي تدخل طبي. ومن جهة أخرى، يمكن أن تسبب مرضاً شديداً يستدعي الحصول على العلاج في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة بين فئات المجتمع.

وأعراض المرض هي كالتالي:

- الحمى 
- الصداع 
- الشعور بالتعب والإعياء 
- السعال 
- آلام العضلات والفواصل 
- التهاب الحلق وسيلان الأنف 
- القيء والإسهال خاصة عند الأطفال 

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها؟

- المرأة الحامل في أي مرحلة من مراحل الحمل. 
- الأطفال ما دون 5 سنوات. 
- الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل: أمراض القلب، والرئة، والكلى، والكبد، وأمراض الدم المزمنة، وغيرها. 
- كبار السن. 
- العاملون في مجال الرعاية الصحية. 



ما هي فترة حضانة المرض؟

تبلغ الفترة من الإصابة بالعدوى إلى ظهور الأعراض حوالي يومين، ولكنها قد تتراوح من يوم إلى أربعة أيام.

ما هي طرق انتقال الأنفلونزا الموسمية؟

تنتشر الأنفلونزا الموسمية بسهولة في الأماكن المزدحمة مثل المدارس، ودور الرعاية من خلال:

1. الانتقال بشكل مباشر: عن طريق الرذاذ المنتشر أثناء السعال والعطس والتحدث من الشخص المصاب.

2. الانتقال بشكل غير مباشر: من خلال لمس الأيدي أو الأدوات الملوثة برذاذ الشخص المصاب، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

ما هي مضاعفات الأنفلونزا الموسمية؟

التهابات الجيوب الأنفية



الالتهاب الرئوي



تفاقم الحالات الطبية المزمنة،
مثل قصور القلب، الربو، مرض
السكري وغيرها

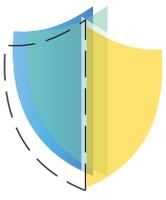


التهابات الأذن



كيف يتم تشخيص الأنفلونزا الموسمية؟

يمكن تأكيد التشخيص عن طريق جمع عينات الجهاز التنفسي المناسبة وإجراء الفحص المخبري حيث أن هناك العديد من فيروسات الجهاز التنفسي التي يمكن أن تظهر كمرض شبيه بالأنفلونزا، على سبيل المثال RSV الفيروس المخلوي التنفسي.



ما هو علاج الأنفلونزا الموسمية؟

1. المرضى الأقل عرضة لخطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته، يتم علاجهم من خلال علاج الأعراض كالحمى والألم وغيرها وينصحون بالبقاء في المنزل لتقليل انتقال العدوى للآخرين.
2. قد يحتاج المرضى الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات علاجات مختلفة اعتمادًا على تقييم الطبيب.

كيفية الوقاية من الأنفلونزا الموسمية؟

تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة باستمرار	تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى	اتباع آداب السعال والعطاس	التطعيم هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية
تجنب لمس العينين، والأنف أو الفم	الابتعاد عن الآخرين إذا ظهرت الأعراض	غسل اليدين بانتظام وتعقيمهم	

ما هو لقاح الأنفلونزا؟

لقاح الأنفلونزا، هو لقاح غير نشط يحتوي على جزيئات من فيروسات الانفلونزا (غير فعالة في التسبب بالمرض) يتم إعطاؤه عادة في الذراع.

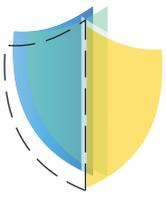
من الذين يمكنهم أخذ التطعيم؟

جميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر فما فوق.

من هم الفئات الموصى بأخذهم تطعيم الأنفلونزا؟

الفئات التالية كونهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته:

كبار السن	أمراض الرئتين كالربو	مقدمو الرعاية الصحية
السكري	المعتزمون والحجاج	الأطفال من 6 شهور و حتى سن الخامسة
أمراض القلب	أصحاب الأمراض المزمنة	النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل
أمراض الكلى المزمنة	أمراض الكبد المزمنة	



كيف تعمل تطعيمات الأنفلونزا؟

يحتوي اللقاح على جزيئات من الفيروس و عليه يقوم الجسم ببناء أجسام مضادة للحماية من الفيروسات التي توجد في اللقاح.

ما هي موانع أخذ التطعيم؟



الأشخاص الذين لديهم حساسية من اللقاح أو أحد مكوناته

وجود أعراض مرضية شديدة أو متوسطة الشدة، / مصابة أو غير مصابة بالحمى، حيث يفضل تأجيل التطعيم



الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر

متى يجب الحصول على التطعيم؟

يكون أفضل وقت للحصول على تطعيم الأنفلونزا الموسمية سنويًا في (الخريف) سبتمبر، أو أوائل (الشتاء) قبل أن يبدأ موسم الأنفلونزا. ومع ذلك، حتى إذا لم يتم تطعيمك في ذلك الوقت، فلا يزال يوصى بالتطعيم في وقت لاحق لأن الأنفلونزا قد تستمر في أشهر لاحقة خلال العام.

متى يعمل تطعيم الأنفلونزا؟

بعد أسبوعين من التطعيم ولهذا من الأفضل الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الأنفلونزا.

ما مدى فعالية تطعيم الأنفلونزا؟

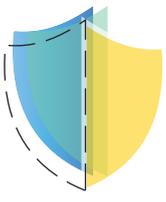
قد يستغرق تطعيم الأنفلونزا من 10 إلى 14 يومًا ليكون فعالًا.

تساعد تطعيمات الأنفلونزا في الحماية من الأنواع الرئيسية لفيروسات الأنفلونزا؛ ومع وجود احتمالية للإصابة رغم التطعيم إلا أن التطعيم يتسبب في أعراض خفيفة ولفترة قصيرة.

قد يساعد الحصول على التطعيم في منع انتشار الأنفلونزا إلى أشخاص آخرين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها.

بين كبار السن، قد يقلل التطعيم من عدد حالات دخول المستشفيات بنسبة 25-39 % وقد ثبت أيضًا أنه يقلل الوفيات الإجمالية بنسبة 39-75%.

توفر تطعيمات الأنفلونزا حوالي 70-90% حماية ضد الأعراض السريرية لدى البالغين.



هل تطعيم الأنفلونزا آمن؟

يعتبر تطعيم الأنفلونزا من التطعيمات الآمنة وقد تم إعطاء التطعيم لملايين الأشخاص، لأكثر من 60 عامًا، وكانت الآثار الجانبية لها خفيفة بشكل عام وتختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.

هل يمكن أن أصاب بالأنفلونزا بعد التطعيم؟

لا، وذلك لأن التطعيم يحتوي على فيروس غير نشط (غير معدي). قد يُصاب البعض بأعراض تشبه الأنفلونزا مثل الحمى الخفيفة، وآلام العضلات بعد أخذ التطعيم. تُعتبر هذه الأعراض آثار جانبية بسيطة وليست دلالة على الإصابة بالأنفلونزا.

ما هي الآثار الجانبية التي قد تصيبك بعد التطعيم؟

آلام العضلات		الصداع		احمرار وتورم في مكان الحقن	
الغثيان		الحمى		رد فعل تحسسي تجاه أحد مكونات اللقاح	

عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة وقصيرة الأمد، وخاصة عند مقارنتها بأعراض الأنفلونزا.

هل هناك أي احتمال لإصابتي بالأنفلونزا بالرغم من حصولي على التطعيم هذا العام؟

ولماذا؟

نعم، و ذلك للأسباب التالية:

1. أن تكون قد تعرضت للفيروس قبل وقت قصير من تلقي التطعيم.
2. أن تكون قد تعرضت للفيروس خلال الفترة التي يستغرقها جسمك لتكوين الأجسام المضادة بعد التطعيم.
3. قد تكون مصابًا بالنوع الأقل شيوعًا الذي لا يغطيه التطعيم.

أين يمكنك الحصول على تطعيم الأنفلونزا؟

يتم تقديم تطعيم الأنفلونزا في جميع مراكز خدمات الرعاية الصحية. الحكومية والخاصة.



حقائق عن الأنفلونزا الموسمية

في جميع أنحاء العالم، تؤدي الإصابات بالأنفلونزا سنويًا إلى حدوث:

- حوالي 3 إلى 5 ملايين حالة من المرض الشديد
- حوالي 290.000 إلى 650.000 حالة وفاة جراء مضاعفات الجهاز التنفسي.



تحدث الأنفلونزا الموسمية في جميع أنحاء العالم، بمعدل سنوي يتراوح بين

5-10% بين البالغين



20-30% بين الأطفال



على الرغم من أن المرضى يتعافون في الغالب دون مضاعفات. مع ذلك، يمكن أن ترتبط الأنفلونزا بحدوث مضاعفات خطيرة، تستدعي التدخل الطبي ودخول المستشفى، خاصة في المجموعة الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها.

تؤدي الإصابة إلى تغيب الأطفال والبالغين المتكرر عن المدرسة/العمل مما يؤثر سلباً على الإنتاجية والتحصيل الدراسي.



قد يقلل التطعيم من عدد حالات الاستشفاء (دخول المستشفى):



بين كبار السن بنسبة 25-39%

كما ثبت أنه:

يقلل الوفيات الإجمالية بنسبة 39-75%

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و9 سنوات يظهرون عادة أعلى معدلات الإصابة.



يختلف كل موسم من مواسم الأنفلونزا عما قبله، ويمكن أن يؤثر بشكل مختلف على الأشخاص.

توفر تطعيمات الأنفلونزا حوالي 70-90%

حماية ضد الأمراض السريرية لدى البالغين الأصحاء.



أظهرت دراسات مختلفة أن التطعيم ضد الأنفلونزا يقلل من شدة المرض حال الإصابة.



الفائدة التي تعود عليك بعد التطعيم ضد الأنفلونزا

التقليل من خطر دخول المستشفى

تحصينك ضد الإصابة بالأنفلونزا

التقليل من شدة المرض لدى
الأشخاص المطعمين حال الإصابة.

حماية المرأة الحامل من الإصابة
بالأنفلونزا أثناء الحمل وبعده وحماية
الطفل في الأشهر القليلة الأولى من
حياته.

إذا حصلت على التطعيم، فأنت بذلك
تحمي نفسك وأسرتك، ومجتمعك
وأحبائك، بما في ذلك الفئات
المعرضة لخطر المرض ومضاعفاته.

حمايتك إذا كنت تعاني من بعض
الحالات الصحية المزمنة.



حصّن نفسك احم

مجتمعك
Protect yourself
protect your community



