

انفلونزا اتش 1 أن 1 (H1N1) (انفلونزا الخنزير البشري): دليل للآباء H1N1: A Guide for Parents (Arabic)

ان موسم الانفلونزا هو اكثر خطورة هذا العام

ماذا تفعل اذا اصبح طفلك مريضاً

ان معظم الناس الذين يمرضون من H1N1 يصابون بأعراض معتدلة، مثل ارتفاع درجة الحرارة وصداع والالام والوجاع والتعب والضعف، وسيلان الأنف المسدود من شدة الزكام، والتهاب الحلق والسعال والعطس في بعض الاحيان. قد يستغرق الأمر عدة ايام ليحصل التعافي.

ان فيروس الانفلونزا H1N1 سيجعل موسم الانفلونزا هذا العام اكثر خطورة. فمعظم الناس الذين يصابون بالانفلونزا سوف يصبون مرضى على نحو معتدل، ولكنهم جميعاً في خطر الإصابة بمرض شديد.

احم عائلتك: تجنب الإصابة بعدوى فيروس H1N1

علاج اصابة خفيفة

- اشرب الكثير من السوائل مع جرعات منتظمة من عقار اسيتامينوفين للحفاظ على درجة حرارة طفلك اقل من 38 درجة مئوية (101 درجة فهرنهايت). اقرأ دائماً الملصق على علبة الدواء قبل اعطاء أي دواء.
- للحد من آلام العضلات، استخدم الحرارة لفترات قصيرة من الوقت باستخدام زجاجة ماء ساخن او وسادة التدفئة، او بواسطة حمام دافئ.
- تغرغر بكأس من الماء الدافئ.
- قم بإمتصاص الحلوى الصلبة، والاقراص الدوائية، او رقائق الجليد.
- استخدم القطرات المالحة او الرشاش للتخلص من انسداد الأنف.

اذا كان لديك اية مخاوف، اتصل بطبيبك الخاص او وكالة الصحة العامة المحلية. في اونتااريو، هذه الوكالة تكون TeleHealth (الرعاية الصحية عبر الهاتف في اونتااريو) على الرقم 1-866-797-0000.

اذهب الى المستشفى على الفور اذا كان طفلك يظهر اي من العلامات التالية:

- تنفس سريع او صعب
- الشفاه المزرقّة او الجلد الضارب الى الزرقة او الى الألوان الداكنة، والنعاس الى الحد الذي لا يمكن إيقاظه او إيقاظها بسهولة
- تقلقل شديد او لا يريد ان يُحمل
- التجفاف: لا يشرب ما يكفي من السوائل، ولا يذهب الى المراض بانتظام
- يصبح بصحة افضل ولكن فجأة يزداد سوءاً

احصل على لقاح الانفلونزا H1N1 واحصل على لقاح الانفلونزا العادي.

- يجب على كافة اعضاء الاسرة بعمر يتجاوز ستة اشهر ان يحصلوا على لقاح الانفلونزا H1N1. اللقاح مجاني وآمن. وأي خطر من لقاح الانفلونزا هو اقل بكثير من خطر المرض الشديد الناتج عن H1N1.
- احصل ايضاً على لقاح الانفلونزا الموسمي العادي.

مارس النظافة الجيدة:

- اغسل يديك تكراراً بالماء والصابون او بواسطة منظف الايدي الكحولي الاساس.
- ابق يديك بعيدتين عن وجهك.
- غط فمك بكمك عندما تسعل او تعطس.
- اغسل السطوح في منزلك التي يتم لمسها تكراراً.

مارس الإبتعاد الاجتماعي:

- تجنب حشود الناص الكبيرة حيث الفيروسات يمكن ان تنتشر بسهولة.
- لا تغيب عن بالك الحقيقة ان الفيروس يمكن ان ينتقل عن طريق المصافحة بالايدي والتقبيل، وغيرها من وسائل الاتصال الاجتماعي الوثيق.
- ابق في المنزل عندما تكون مريضاً.