

أنفلونزا الخنازير

()

()

)

.(

(H1N1)

+

)

(

+

.

.

(

)

:

-:

-

-

-

()

()

() ***

-

-

-

-

(Swine influenza) *

(Orthomyxoviridae)

(

)

* الفيروس

" "

" "

" "

" "

* فيروس الأنفلونزا "أ"

" "

* فيروس الأنفلونزا "ج"

H1N1

تاريخ أنفلونزا الخنازير

()

عدوى (١٩٧٦)

عدوى (١٩٨٨)

سوان عام ٢٠٠٧

H1N1

عدوی عام ۲۰۰۹

)

(

()

()

()

H1N1

" "

أعراض المرض لدى الخنازير

(- %)

إعراض المرض لدى البشر

طرق الوقاية من المرض

الوقاية لدى الخنازير

الوقاية لدى البشر

الوقاية من انتقال العدوى بين البشر

-:

دليل التعامل مع حالات الانفلونزا المستجدة a/h1n1
عند حدوث الانتشار على مستوى المجتمع

خطة العلاج

- **العلاج بالمستشفى.**
- **العلاج بالمنزل للحالات البسيطة**
- **العلاج بالمستشفى**

أولا :-

جميع الفئات العمرية اقل من 5 سنوات واكثر من 65 سنة.

ثانيا :-

الأشخاص الذين لديهم عوامل الخطورة ومعرضين لمضاعفات المرض وتشمل الاتى :-

- **السيدات الحوامل ، امراض الصدر المزمنة ، امراض القلب ، (فيما عدا ارتفاع ضغط الدم) ، امراض مزمنة فى الكلى او الكبد او الدم او نقص المناعة.**

ثالثا :-

وجود احد العلامات الاكلينيكية الاتية :-

• **فى الاطفال**

علامات اكلينيكية لوجود مرض بالجهاز التنفسى مثل :-

1. **انتساع فتحتى الانف (nasal flaring)**
2. **انحسار الضلوع للداخل (indrawing of intercostals)**
3. **الحشرجة (stridor)**
4. **النت (grunting)**
5. **زيادة معدل التنفس اكبر من 50 مرة فى الدقيقة فى الاطفال (شهرين - سنة) واكبر من 20 مرة فى الدقيقة فى الاطفال (سنة - 5 سنوات)**
6. **نقص فى نسبة الاكسجين بالدم فى صورة زرقة cyanosis وبواسطة جهاز pulse oximetry .**

• **عدم قدرة الطفل على شرب المياة والرضاعة الطبيعية .**

• **قئ مستمر**

• **تشنجات**

• **فقدان الوعى او الخمول .**

- **طفح جلدى .**
- **اي درجة خطورة على حياة المريض يقررها الطبيب المعالج .**
- **فى كبار السن**
- **صعوبة او ضيق فى التنفس dyspnea.**
- **تغيير بالعلامات الحيوية :-**
- **انخفاض بضغط الدم – زيادة معدل التنفس – زيادة معدل ضربات القلب**
- **الام بالصدر .**
- **نسبة الاكسجين بالدم اقل من او يساوى ٩٠٪ وفى الحوامل اقل من او يساوى ٩٥٪.**
- **تدهور فى الامراض المزمنة الموجودة فى بعض الحالات changes in underlying co-morbidities**
- **انخفاض فى درجة الوعى .**
- **جفاف .**
- **تغييرات مرضية باشعة الصدر .**
- **اي درجة خطورة على حياة المريض يقررها الطبيب المعالج .**

رابعا :-

مراعاة البعد الاجتماعى :-

- **يتم مراعاة البعد الاجتماعى للحالات التى لايسمح محل اقامتها بالعزل فى حجرة منفصلة ان يتم عزل هذه الحالات وعلاجها بالمستشفيات .**
- **العلامات الاكلينيكية فى الاطفال والكبار للدخول الى غرف العناية المركزة .**
- **تدهور فى وظائف اجهزة الجسم (الجهاز التنفسى – الجهاز الدورى والقلب – الجهاز العصبى – الجهاز الهضمى – الكلى).**
- **الاحتياج لوسائل علاجية او فحصية خطيرة مثل القساطر الشضربانية او الرئوية او الدماغية.**
- **خلل مؤثر بنسبة الاملاح بالدم .**

العلاج بالمنزل للحالات البسيطة

عزل المصابين بفيروس H1N1 فى المنزل فى حالة عدم وجود داعى للعلاج بالمستشفى

:-

ينصح بالوجود فى غرفة منفصلة داخل المنزل ٧ ايام من بدء ظهور الاعراض مع اتباع القواعد القياسية لمكافحة العدوى وهى :-

- ينصح بالوجود فى غرفة منفصلة داخل المنزل ٧ ايام من بدء ظهور الاعراض .
 - زيادة الوعي لدى المريض واسرته عن المرض من حيث
الاعراض - العلامات الاكلينيكية - طرق العدوى - النظافة الشخصية .
 - تقليل عدد المخالطين بقدر الامكان من الاهل والزلاء والحفاظ على مسافة لاتقل عن متر عند التعامل مع المريض .
 - اتباع اساليب صحية عند الكحة او العطس و ذلك عن طريق
تغطية الفم والانف - التخلص من مخلفات المريض
 - غسل الايدي بالماء والصابون باستمرار .
 - التيارات الهوائى
- ابقاء الهواء الطبيعى بطريقة غير مباشرة فى المنزل خاصة فى غرف العزل بفتح النوافذ وغلغ الابواب مع عدم استخدام المراوح .
- النظافة المنزلية والتطهير بالماء والصابون والمطهرات للاسطح والمكان المحيط بالمريض .
 - استخدام الاقنعة (فترة ٧ ايام من ظهور الاعراض) لتقليل انتشار العدوى وذلك للمريض والمخالطين بالمنزل اذا امكن .

اسئلة واجوبة عن الانفلونزا (A/H1N1)

- **ما هو مرض الانفلونزا (A/H1N1) ؟**

هو مرض يسببه فيروس جديد هو H1N1 وينتقل من انسان لآخر وليس للانسان مناعة ضدة ولا يوجد تطعيم له حتى الآن .
- **كيف يمكن ان ينتقل المرض من انسان الى آخر ؟**

عن طريق الرذاذ الذي قد ينتج من خلال العطس او السعال ولمس الاسطح الملوثة بهذا الرذاذ الناتج عن المريض او حامل العدوى حتى قبل ان تظهر عليه الاعراض .
- **ما هي اعراض المرض فى الانسان ؟**

معظم الاشخاص المصابون بالانفلوانزا يشعرون بالتعب ويصابون بالتعب ويصابون بالحمى (ارتفاع فى درجة الحرارة) الصداع ، السعال ، رشح بالانف ، احتقان بالحنك ، آلام بالعضلات، وصعوبة فى التنفس، واحيانا قيء واسهال .
- **ما مدى خطورة المرض ؟**

اعراض المرض بسيطة فى معظم المصابين وتوجد بعض المضاعفات مثل اى انفلونزا ولكنها غير شائعة الحدوث .
- **ما هي فترة حضانة المرض ؟**

فى المتوسط من 1 - 4 ايام قبل ظهور الاعراض .
- **ماهي فترة العدوى للمريض ؟**

فترة العدوى يوم واحد قبل ظهور الاعراض لوالتي تستمر حتى خمسة ايام بعد الاصابة بالمرض وبالتالي من الممكن ان يقوم حامل المرض بنقله للآخرين دون ان تظهر عليه تلك الاعراض .
- **ماهي المدة التى يمكن ان يعيشها الفيروس خارج الجسم ؟**

بعض الفيروسات والبكتريا يمكن ان تعيش لمدة ساعتين او اكثر على اسطح مثل مناظف الكفتيريات ومقابض الابواب والمكاتب ان غسل الابدن المنتظم سوف يساعدك على تقليل فرص التلوث بالفيروس من هذه الاسطح الملوثة .

- هل كل من تظهر عليه اعراض الانفلونزا يكون مصاب بانفلونزا (A/H1N1)؟

لا

- ما هي علامات الخطورة التي تتطلب تدخل طبي عاجل؟

علامات الخطر عند الاطفال :-

سرعة او صعوبة التنفس، زرقان بالجلد ، عدم قدرة الطفل على شرب المياة والرضاعة الطبيعية ، تشنجات ، قئ مستمر، حرارة مع طفح جلدي ، فقدان الوعي او الخمول ، تحسن اعراض الانفلونزا ثم معاودة الاعراض مع حرارة وسعال شديد .

علامات الخطر فى الكبار والبالغين

صعوبة او ضيق بالنفس، الم بالبطن او الصدر ، الشعور المفاجئ بالدوخة وعدم التركيز، قئ شديد او مستمر .

- ما هي الاماكن التي يمكن للموطن التوجة اليها عند ظهور اعراض الانفلونزا؟

التوجه الى اقرب منشأة صحية او استشارة طبيب خاص

- هل يوجد فحص معملى للتأكد من الاصابة بفيروس (A/H1N1)؟ واين يتم ذلك؟

نعم ، يتم عن طريق اطباء مختصين ومدربين بمستشفيات الحميات والصدر التابعة لوزارة الصحة فى جميع المحافظات وذلك للحالات المشتبهه فقط ولا يتم عمل هذا التحليل فى اى معامل او مستشفيات خاصة .

- هل ينتقل الفيروس عن طريق الطعام والشراب؟

لا ينتقل الفيروس عن طريق الطعام والشراب .

- كيف يمكن الوقاية من هذا المرض (كيف احمى نفسى)؟

- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار .

- تاكد من تغطية فمك وانفك اثناء السعال او العطس (من الافضل ان تستخدم

منديل ورقي وتتخلص منه بعد الاستعمال مباشرة) .

- ابعد يدك عن انفك وفمك وعينيك .

- احرص على التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالمطهرات المتوفرة لديك .

- التزم البيت عند الشعور باعراض الانفلونزا واستشير الطبيب .

- تجنب الاماكن المزدحمة .

- هل يوجد تطعيم يقى من الاصابة بهذا المرض؟

حتى الان لا يوجد تطعيم ضد هذا الفيروس وجرى عمل ابحاث لانتاج لقاح خاص بالفيروس خلال الاشهر القادمة .

- هل يمكن الوقاية من (A/H1N1) عن طريق اخذ تطعيم الانفلونزا الموسمية ؟
- لا فان تطعيم الانفلونزا الموسمية لايقى من A/H1N1 .
- هل يوجد علاج للمرض ؟
- نعم يوجد علاج متوفر بمستشفيات الحميات والصدر بالمحافظات عن طريق اخذ جرعات من عقار التاميفلو ويصرف تحت اشراف طبي .
- ما هو عقار التاميفلو وما هي فائدته ؟
- هو عقار يستخدم ضد فيروس الانفلونزا A/H1N1 يقلل من حدة المرض والمضاعفات الناتجة عنه .
- وتزداد كفاءته اذا استخدم خلال 48 ساعة الاولى من بداية المرض .
- هل يمكن تناول عقار التاميفلو قبل الاصابة بالفيروس كأجراء وقائي ؟
- لايجب تناولة الا باستشارة الطبيب المختص .
- لاينصح باستخدامه كوقاية .
- بحثك عن الدواء بلا داعى يعرضك للاستغلال .
- ما خطورة استخدام التاميفلو لفترة طويلة ؟
- ظهور سلالات من الفيروس مقاومة للدواء (مثلما يحدث مع المضادات الحيوية والبكتريا)
- زيادة نسبة حدوث الاعراض الجانبية للدواء.
- هل مجموعة البرد الموجودة بالصيدليات تقى من وباء الانفلونزا ؟
- لا
- ما هى دواعى استخدام الكمامة ؟
- عندما يكون المريض على مسافة اقل من واحد متر من المخالطين .
- عند خروج المريض من حجرنة بالمستشفى .
- عند اضطرار المريض للاختلاط بالمجتمع .
- الطاقم الطبي .

- ماهى الارشادات للمسافرين للخارج والمسافرين للحج والعمرة ؟
- تجنب التواجد قدر الامكان فى مناطق مغلقة سيئة التهوية .
- تغطية الفم والانف او استعمال المسك اثناء تادية المناسك والحرص على تغييره عندما يكون رطب .
- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار .
- استخدام ادوات شخصية خاصة بك ولا تستعمل ادوات الغير .
- تاكد من استخدام سجادة الصلاة الخاصة بك .
- لو شعرت باعراض الانفلونزا اتصل بالسلطات الصحية .
- ينبغي للعائدين من السفر الذين تظهر عليهم اعراض الانفلونزا التوجه لاقرب مستشفى .

- ما هى النصائح المتبعة للتعامل مع مريض الانفلونزا بالمنزل ؟
- ضرورة تخصيص غرفة خاصة للمريض .
- ضرورة بقاء المريض بالمنزل حتى تمام الشفاء واتباع التوصيات الطبية .
- يجب تهوية الغرفة جيدا وغير مسموح باستخدام المراوح داخل الغرفة .
- غسيل الايدي باستمرار .
- التنظيف والتطهير باستمرار باستخدام كلور (كوب كلور الى ٤ كوب ماء)
- منع الزيارة قدر الامكان .
- ارتداء المريض للكمامة (غطاء الانف والفم) وتخصيص ادوات شخصية خاصة به .
- الحرص على تغيير الملابس واكياس المخدات فى غرفة المريض وكذا ملابس المريض وغسلها بالماء الساخن .

- ماهى الارشادات التى يجب اتباعها من قبل المخالطين للمريض بالمنزل ؟
- حتمية بقائهم فى المنزل عند ظهور اول عرض مرضى .
- تقليل الاختلاط بالمجتمع قدر المستطاع .
- تخصيص مخالط واحد بالمنزل لتقديم العون للمريض .
- غسل اكواب واوانى المريض بالماء والصابون قبل اعادته والاستخدام بواسطة الآخرين .

ملحوظة

****أعلنت وزارة الصحة ان عدد الحالات التي تم اكتشافها في مصر حتى تاريخه عدد ٦٣١ حالة إصابة تم شفاء عدد ٤٧٣ منها وحالة وفاة واحدة وباقي الحالات حالتهم مستقرة.**

**** الماء لا ينقل المرض وبالتالي فان حمامات السباحة آمنه ولا مجال للعدوى داخلها.
** براعي التهوية الجيدة بغرف تغيير الملابس والالتزام بالنظافة الشخصية للاعب.**



أنفلونزا الخنازير قنبلة موقوتة !!!





مع تحيات

المجلس القومي للرياضة

الإدارة المركزية للطب الرياضي