

דברים שכדאי לדעת לגבי מגפת השפעת

טיפים לשמירה על בריאות
בעונת השפעת



משאבים נוספים

משרד הבריאות של New Jersey
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

מרכזים לבקרת מחלות ומניעתן
Centers for Disease Control
(and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

אפשר לעקוב אחר משרד הבריאות של
New Jersey במדיה חברתית באמצעות
בפלטפורמות @NJDeptofHealth
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn
YouTube |



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861

מה עלי לעשות אם אני חולה בשפעת?



- יש להישאר בבית לפחות 24 שעות לאחר שהחום שלך ירד.
- כדאי לנוח הרבה.
- חשוב לשתות הרבה נוזלים.
- יש לשאול את הרופא שלך אם יש צורך בתרופה אנטי-ויראלית.

מה עלי לדעת על מגפות השפעת?

- מגפות שפעת (התפרצויות גלובליות) נגרמות על ידי נגיף שפעת חדש שמשפיע על אנשים מרחבי העולם. לרוב האנשים לא תהיה חסינות (הגנה) בפני הנגיף.
- מגיפות שפעת הן נדירות. היו רק ארבע מגפות שפעת ב-100 השנים האחרונות – אבל הן היו חמורות מאוד.
- החיסון נגד שפעת עונתית כנראה לא יגן עליך מפני מגיפת שפעת. יהיה צורך לפתח חיסון חדש, דבר שעלול לקחת זמן.
- במהלך התפרצות מגפה, יש להקפיד לשמור על הרגלים בריאים וליטול תרופות אנטי-ויראליות לפי הוראת הרופא שלך.

מהי שפעת?

שפעת נגרמת על ידי וירוסים שעלולים לפגוע באף, בגרון ובריאות שלך. היא מתפשטת בקלות מאדם לאדם כאשר מישהו עם שפעת משתעל, מתעטש או מדבר. אפשר גם להידבק בשפעת באמצעות נגיעה במשטח או חפץ שעליו יש וירוס שפעת ולאחר מכן נגיעה בפה, באף או בעיניים.

מהם הסימפטומים?

- חום
- שיעול
- כאב גרון
- אף סתום או נזלת
- כאבי שרירים או גוף
- כאבי ראש
- תשישות (עייפות)
- הקאות ושלשולים



מי בסיכון לחלות בשפעת?

כל אחד יכול לחלות בשפעת, גם אנשים בריאים. יש אנשים שבסיכון גבוה יותר לפתח סיבוכים רציניים אם הם חולים בשפעת. אלו כוללים:

- ילדים מתחת לגיל 5
- מבוגרים מעל גיל 65
- נשים בהריון
- אנשים שסובלים ממצבים כרוניים (כמו אסתמה, סוכרת או מערכת חיסונית מוחלשת)

שלוש פעולות להילחם בשפעת שעוזרות להילחם בשפעת

1 כדאי להתחסן בחיסון שנתי לשפעת.

החיסון מומלץ לכל אחד מגיל חצי שנה ומעלה.

2 שמירה על הרגלים בריאים.

יש לכסות את הפה בעת שיעול או התעטשות עם טישו או להשתמש בשרוול העליון (המרפק), לשטוף ידיים לעתים קרובות, להימנע ממגע עם אנשים חולים, לנקות חפצים ומשטחים תכופות.

3 מומלץ ליטול תרופות אנטי-ויראליות לפי הוראות הרופא שלך.

תרופות אנטי-ויראליות פועלות בצורה הטובה ביותר כשמתחילים ליטול אותן תוך יומיים מתחילת המחלה; עם זאת, גם אם מתחילים מאוחר יותר, הן עדיין עשויות להפחית את חומרת התסמינים. חשוב להקיף לעקוב אחר ההנחיות לנטילת תרופות אלו.

למה עליי להתחסן כל שנה?

- חיסון השפעת נבדק מדי שנה, ולעתים מתעדכן, כדי להיות יעיל כנגד וירוסי השפעת המשתנים.
- ההגנה שמספק חיסון השפעת פוחתת עם הזמן, כך שחיסון שנתי הוא ההגנה הטובה ביותר.

מתי עליי לקבל חיסון נגד שפעת?

כדאי לקבל את החיסון לשפעת ברגע שהוא זמין לעונה. לאחר החיסון, לוקח לגוף כשבועיים לפתח הגנה מפני שפעת, כך שעדיף לקבל את החיסון עד סוף אוקטובר. עונת השפעת יכולה להימשך עד מאי. קבלת החיסון מאוחר יותר בעונה עדיין יכולה להגן עליך.

מתי אנשים מדבקים?

אנשים עלולים להפיץ את נגיף השפעת עד 24 שעות לפני הם מרגישים חולים ובמשך כשבוע לאחר תחילת התסמינים. ייתכן שילדים עלולים להדביק אחרים במשך פרק זמן ארוך יותר.

