



هل أنت مصاب بالإنفلونزا؟

تشعر فجأة بأنك تسعل ولديك صداع والآم في الجسم وبالحمى... قد تكون تعاني من الإنفلونزا. من المؤكد أن الإصابة بالإنفلونزا تجعل الشخص يشعر بالتعب، ولكن معظم الأشخاص يمكن أن يتم علاجهم بأمان في البيت. قد يساعد أخذ مطعوم الإنفلونزا سنوياً في منع الإصابة بالإنفلونزا. ولكن، إذا ما أصبت بالإنفلونزا، فقم باتباع النصائح المفيدة التالية.

حماية الآخرين

- حاول تجنب الاتصال القريب مع أفراد الأسرة الآخرين.
- اغسل اليدين بشكل متكرر.
- استخدم المحارم عند السعال والعطس.
- تخلص من المحارم المستعملة فوراً واغسل اليدين.

نصائح للرعاية الشخصية

- اشرب كميات كبيرة من السوائل.
- الأكل.
- الراحة.
- استخدم مسكنات الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية مثل Tylenol® أو Advil® حسب الحاجة.
- (لا تعط الأسبرين للأطفال أو المراهقين الذين لديهم أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا، وخاصة الحمى).
- الغرغرة بالمياه المالحة لعلاج التهاب الحنجرة.
- تجنب تناول الكحول والتدخين.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالإنفلونزا. سوف يخبرك فيما إذا كان يتوجب عليك زيارتهم لإجراء فحص لك. بعض الأشخاص يكونوا معرضين بشكل أخطر لحصول مضاعفات لديهم. وقد يحتاجون لزيارة مقدم الرعاية الصحية لفحصهم. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم: كبار السن، المرأة الحامل، الأطفال الصغار، والأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة.

متى يجب عليك البحث عن مساعدة طبية عاجلة

البالغين

- صعوبة في التنفس أو قصر النفس
- ألم أو ضغط على الصدر أو البطن
- الدوخة المفاجئة
- التشويش
- التقيؤ الشديد

الأطفال

- التنفس السريع أو صعوبة في التنفس
- تحول لون الجلد للون الأزرق
- عدم شرب كميات كافية من السوائل
- عدم الاستيقاظ أو عدم الاستجابة
- عدم الرغبة في أن يحتضن
- يطرأ تحسن على أعراض الإنفلونزا ولكنها تعود من حمى وسعال أشد
- حمى مع طفح جلدي