

إرشادات مؤقتة للوقاية من إنفلونزا H1N1 الجديدة (إنفلونزا الخنازير): رعاية المرضى في المنزل

٥ أغسطس ٢٠٠٩ ٥:٠٠ مساءً بالتوقيت الشرقي

في هذه الصفحة

- [كيف تنتشر الإنفلونزا](#)
- [أدوية للمساعدة في تخفيف حدة أعراض الإنفلونزا](#)
- [خطوات للحد من انتشار الإنفلونزا في المنزل](#)
- [تنظيف المنزل والغسيل والتخلص من النفايات](#)

لقد تم تحديث هذا المستند حسب [توصيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) للفترة الزمنية التي يجب خلالها أن يظل المصابين بأمراض تشبه الإنفلونزا بعيدين عن الآخرين](#). يقدم هذا المستند إرشادات مؤقتة وسيتم تحديثه عند الحاجة.

إن الإصابة بعدوى فيروس الإنفلونزا H1N1 (المعروف سابقًا باسم إنفلونزا الخنازير) يمكن أن تؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض، من بينها الحمى، والسعال، واحتقان الحلق، وآلام الجسم، والصداع، والغشعيرة، والإرهاق. كما أبلغ بعض المصابين عن وجود حالات إسهال وقيء ناجمة عن إنفلونزا H1N1 الجديدة. وكما هو الحال مع الإنفلونزا الموسمية، فإن درجة الإصابة بإنفلونزا H1N1 في البشر يمكن أن تختلف حدتها من طفيفة إلى حادة. كما يمكن أن تتسبب العدوى بإنفلونزا H1N1 الجديدة في الإصابة بأمراض حادة مثل الالتهاب الرئوي والقصور التنفسي، وقد تؤدي إلى الوفاة. علاوة على ذلك، يمكن أن تتعرض مجموعات معينة للإصابة بأمراض حادة نتيجة للإصابة بعدوى إنفلونزا H1N1 الجديدة، مثل السيدات الحوامل والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة. في بعض الأحيان، قد تحدث عدوى بكتيرية في نفس وقت حدوث أو بعد الإصابة بعدوى فيروسات الإنفلونزا، وتؤدي إلى الالتهاب الرئوي، أو عدوى الأذن، أو التهاب الجيوب الأنفية.

يمكن أن تساعد المعلومات التالية في توفير رعاية أكثر أمانًا في المنزل للمرضى عند انتشار الإنفلونزا أو تحولها إلى وباء.

كيف تنتشر الإنفلونزا



إن الطريقة الأساسية التي ينتقل بها فيروس الإنفلونزا من شخص لآخر هي القطرات المنبعثة من الجهاز التنفسي عند السعال والعطس. ويحدث ذلك عند اندفاع القطرات الناجمة عن السعال أو العطس من شخص مصاب بالعدوى عبر الهواء ودخولها إلى فم أو أنف شخص قريب. أيضاً يمكن أن ينتشر فيروس الإنفلونزا عندما يلمس شخص ما القطرات المنبعثة من الجهاز التنفسي على شخص آخر أو على أحد الأجسام، ثم يلمس فمه أو أنفه (أو فم أو أنف شخص آخر) قبل غسيل اليدين.

الأشخاص المصابون بإنفلونزا H1N1 الجديدة الذين تتم رعايتهم في المنزل يتعين عليهم:

- مراجعة مسئول الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كانت هناك أي متطلبات رعاية خاصة قد يحتاجون إليها إذا كان المصاب سيدة حامل أو شخص يعاني من مشكلات صحية مثل السكري، أو أمراض القلب، أو الربو، أو الانتفاخ الرئوي.
- مراجعة مسئول الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان يتعين عليهم تعاطي أدوية مضادة للفيروسات.
- الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان. ولذلك للحيلولة دون إصابتهم بالمرض. وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أثناء المرض
- المكوث في المنزل لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى، وعدم الخروج إلا لطلب الرعاية الطبية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى دون تعاطي الأدوية المخففة للحمى.)
- الحصول على قدر كبير من الراحة
- شرب سوائل نقية (مثل الماء، والحساء، والمشروبات المنحلة بالكهرباء للأطفال) حتى لا يصابوا بالجفاف.
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس. مع تنظيف اليدين باستمرار بالماء والصابون أو بغسول يحتوي على الكحول وخاصة بعد استخدام المناديل الورقية وبعد السعال والعطس في اليدين.
- **ارتداء قناع الوجه (الكمامة) -** إذا كان متوفراً ولا يسبب ضيقاً - عند التواجد في نفس الأماكن مع أعضاء المنزل الآخرين للحيلولة دون انتقال الفيروس لهم. تزداد أهمية هذا الإجراء إذا كان أعضاء المنزل الآخرين عرضة للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا بشكل كبير. للمزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على [التوصيات المؤقتة لاستخدام قناع الوجه أو قناع التنفس](#)
- الانتباه لعلامات التحذير المصاحبة لحالات الطوارئ (أنظر أدناه) والتي يمكن أن تشير إلى أنك بحاجة إلى الرعاية الطبية.

أدوية للمساعدة في تخفيف حدة أعراض الإنفلونزا

راجع مسئول الرعاية الصحية أو الصيدلية لمعرفة الاستخدام الصحيح والأمن للأدوية

يمكن أن تساعد الأدوية المضادة للفيروسات في بعض الأحيان على تخفيف حدة أعراض الإنفلونزا، لكن يجب أن تخضع لإشراف الطبيب. لا يحتاج معظم الأشخاص إلى الأدوية المضادة للفيروسات للتعافي تمامًا من الإنفلونزا. ومع ذلك، فإن الأشخاص المعرضين بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا الحادة أو المصابين بإنفلونزا حادة والذي يجب إدخالهم للمستشفى، هؤلاء يمكن أن يستفيدوا من الأدوية المضادة للفيروسات. تتوفر الأدوية المضادة للفيروسات للأشخاص البالغين من العمر عامًا واحدًا وأكبر من ذلك. استفسر من مسئول الرعاية الصحية الخاص بك ما إذا كنت بحاجة لتعاطي الأدوية المضادة للفيروسات.

يمكن أن تصاحب أو تتسبب الإصابة بالإنفلونزا في عدوى بكتيرية. لذلك فإن بعض الأشخاص قد يحتاجون إلى استخدام مضادات حيوية. بالنسبة للأمراض الأكثر حدة أو التي تستمر لمدة طويلة أو الأمراض التي تتحسن، ثم تزداد سوءًا مرة أخرى يمكن أن تشير إلى إصابة الشخص بالعدوى البكتيرية. استشر مسئول الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي استفسارات.

تحذير! لا تعطي الأسبرين (حمض أسيتيلساليسيليك) للأطفال أو المراهقين المصابين بالإنفلونزا؛ لأنه قد يتسبب في الإصابة بمرض نادر ولكنه خطير اسمه متلازمة راي. للمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، الرجاء زيارة [موقع ويب المعهد الوطني للصحة](#).

- اقرأ ملصقات المكونات الملصقة على عبوات أدوية البرد والإنفلونزا التي يتم صرفها بدون وصفة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على الأسبرين.
- الأطفال البالغ أعمارهم ٥ أعوام أو أكثر والمراهقين المصابين بالإنفلونزا يستطيعون استخدام الأدوية التي لا تحتوي على الأسبرين، مثل الأسيتامينوفين (Tylenol®) والإيبوبروفين (Advil®، Motrin®، Nuprin®) لتخفيف حدة الأعراض.
- الأطفال البالغ أعمارهم ٤ أعوام لا يجب أن يستخدموا أدوية للبرد بدون وصفة من الطبيب وبدون التحدث إلى مسئول الرعاية الصحية أولاً.
- إن الرعاية الأكثر أمانًا لتخفيف أعراض الإنفلونزا في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين هي استخدام مرطب يبعث منه رذاذ بارد وأنبوب شفط للمساعدة في التخلص من المخاط.
- يمكن معالجة الحمى والألم باستخدام أسيتامينوفين (Tylenol®) أو إيبوبروفين (Advil®) و (Motrin® و Nuprin®) أو الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs). تشمل أمثلة هذه الأدوية على:

الاسم العام	الاسم التجاري
أسيتامينوفين	Tylenol®

إيبوبروفين	Nuprin® و Motrin® و Advil®
نابروكسين	Aleve

- أدوية البرد والإنفلونزا التي يتم استخدامها بدون وصفة من الطبيب والمستخدمة حسب إرشادات العبوة يمكن أن تخفف بعض أعراض مثل السعال والاحتقان. والأكثر أهمية من ذلك، فإن هذه الأدوية لن تخفف حدة العدوى المصاب بها الشخص.
- اقرأ المكونات الموجودة على ملصق العبوة لمعرفة ما إذا كان الدواء يحتوي على أسيتامينوفين أو إيبوبروفين قبل تناول جرعات إضافية من هذه الأدوية - لا يجب مضاعفة الجرعة! يتعين على المرضى المصابين بأمراض الكلى أو مشكلات المعدة مراجعة مسئول الرعاية الصحية قبل تعاطي الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)

راجع مسئول الرعاية الصحية أو الصيدلي إذا كنت تستخدم أدوية أخرى بدون وصفة طبية غير مرتبطة بمرض الإنفلونزا. لمزيد من المعلومات حول المنتجات لعلاج أعراض الإنفلونزا، الرجاء [تصفح موقع ويب إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية \(FDA\)](#).

متى يتعين طلب الرعاية الصحية الطارئة

يجب طلب الرعاية الصحية على الفور إذا تعرض الشخص المريض لأي مما يلي:

- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر
- تحول لون الشفاه إلى اللون الأزرق أو الأرجواني
- القيء وعدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- ظهور أعراض الجفاف مثل الدوخة عند الوقوف أو عدم التبول أو عدم ظهور الدموع عند البكاء بالنسبة للرضع
- النوبات (على سبيل المثال التشنجات التي لا يمكن السيطرة عليها)

إذا أصبح المريض أقل استجابة من العادي أو أصبح مرتبكًا



خطوات لتقليل انتشار الإنفلونزا في المنزل

عند تقديم الرعاية لأحد أعضاء المنزل المصابين بالإنفلونزا، فإن أهم طريقة لحماية نفسك والآخرين غير المصابين هي:

- الحفاظ على الشخص المريض بعيداً عن الآخرين بأكثر قدر ممكن (انظر "أماكن المرضى") خاصة الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا
- تذكير المريض بأنه يجب عليه دائماً تغطية فمه وأنفه عند السعال، وأن ينظف يديه بالماء والصابون أو بغسول يحتوي على الكحول، خاصة بعد السعال أو العطس.



- حث كل الأشخاص بالمنزل على تنظيف أيديهم باستمرار، بالماء والصابون أو بغسول يحتوي على كحول. قد يحتاج الأطفال إلى من يذكرهم أو يساعدهم على الحفاظ على أيديهم نظيفة
- أسأل مسئول الرعاية الصحية إذا كان يتعين على الأشخاص المتصلين بالمريض - خاصة الحوامل أو الذين يعانون من أمراض مزمنة - تعاطي الأدوية المضادة للفيروسات مثل الأوسيلتاميفير (Tamiflu®) أو الزاناميفير (Relenza®) للحيلولة دون الإصابة بالإنفلونزا.
- إذا كنت ضمن **مجموعة معرضة بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا**، فعليك محاولة تفادي الاقتراب بدرجة كبيرة (ضمن مسافة 6 أقدام) من أعضاء المنزل المصابين بالإنفلونزا. إذا تعذر تفادي الاتصال القريب من الشخص المصاب، يجب محاول ارتداء قناع وجه أو قناع تنفس، إذا كان متاحاً ولا يسبب ضيقاً. على أعضاء العائلة المرضى عدم تحمل مسؤولية رعاية الأطفال الرضع. للمزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على **التوصيات المؤقتة لاستخدام قناع الوجه أو قناع التنفس.**

أماكن المرضى

- يجب أن يظل المرضى في غرفة منفصلة بعيداً عن الأماكن المشتركة في المنزل. (على سبيل المثال غرفة نوم منفصلة ذات حمام خاص، إن أمكن). كما يجب غلق باب غرفة المرضى على الدوام.
- يجب على المصابين بمرض شبيه بالإنفلونزا البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين بأكثر قدر ممكن، بما في ذلك تفادي السفر، لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى إلا للحصول على الرعاية الطبية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى دون تعاطي الأدوية المخففة للحمى). ولذلك لإبعاد الآخرين عن الإصابة بالمرض. ومن المرجح أن يكون الأطفال، وخصوصاً الصغار منهم، ناقلين للعدوى لفترات أطول.
- إذا احتاج المرضى بالإنفلونزا مغادرة المنزل (على سبيل المثال، للحصول على الرعاية الصحية) يتعين عليهم **ارتداء قناع وجه، إذا كان متاحاً ولا يسبب ضيقاً**، وتغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس.
- يجب أن يرتدي الشخص المصاب قناعاً للوجه - إذا كان متاحاً ولا يسبب ضيقاً - وإذا كان بحاجة للذهاب إلى أماكن عامة بالمنزل بالقرب من آخرين.
- يجب أن يستخدم المرضى حماماً منفصلاً، إن أمكن. ويجب تنظيف هذا الحمام يومياً، بمطهر منزلي (انظر أدناه).

حماية الآخرين في المنزل

- يجب ألا يزور المريض إلا مسؤولي الرعاية. والمكالمات الهاتفية أكثر أمانًا من الزيارة.
- يجب أن يقوم برعاية الشخص المريض شخص بالغ واحد. لا يجب تعيين الأشخاص المعرضين بشكل أكبر للإصابة بمرض حاد بالإنفلونزا كمسؤولي رعاية، إن أمكن.
- إذا كنت ضمن مجموعة معرضة بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، فعليك محاولة تفادي الاقتراب بدرجة كبيرة (ضمن مسافة تبلغ ٦ أقدام) من أعضاء المنزل المصابين بالإنفلونزا. إذا تعذر تفادي الاقتراب بدرجة كبيرة من الشخص المصاب، يجب محاولة ارتداء قناع وجه أو قناع تنفس، إذا كان متاحًا ولا يسبب ضيقًا. للمزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على التوصيات المؤقتة لاستخدام قناع الوجه أو قناع التنفس.
- يجب ألا تقوم السيدات الحوامل برعاية الشخص المريض. (إن السيدات الحوامل معرضين بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا ويمكن أن تكون المناعة ضعيفة أثناء الحمل).
- يجب تفادي رعاية أعضاء العائلة المرضى للأطفال الرضع والمجموعات الأخرى المعرضة بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.
- كل الأشخاص المتواجدين بالمنزل عليهم تنظيف أيديهم بالماء والصابون أو يغسل يديهم على الكحول * بشكل متكرر، وذلك بعد كل مرة يتم فيها لمس شخص مريض أو غرفة أو حمام المريض.
- يجب استخدام الفوط الورقية لتجفيف اليدين بعد غسلها أو تخصيص فوط قماشية لكل شخص في المنزل. على سبيل المثال، تحديد فوط ذات ألوان مختلفة لكل شخص.
- إن أمكن، يجب الاهتمام بتوفير تهوية جيدة في مناطق المنزل العامة (على سبيل المثال استمرار فتح النوافذ في غرف الاستراحة والمطبخ والحمام وما إلى ذلك).
- يمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروسات لمنع الإنفلونزا، لذلك يجب مراجعة مسئول الرعاية لمعرفة ما إذا كان بعض الأشخاص في المنزل يتعين عليهم تعاطي الأدوية المضادة للفيروسات.

إذا كنت مسئول الرعاية

- تفادي التعامل وجهًا لوجه مع الشخص المريض.
- عند حمل أطفال صغار مرضى، ضع ذقونهم على كتفك حتى لا يعطسوا في وجهك.
- نظف يديك بالماء والصابون أو استخدم غسول يديهم على الكحول * بعد كل مرة تلمس فيها شخص مريض أو تتعامل مع المناديل المستخدمة أو الملابس التي يتم تجميعها بغرض الغسيل.
- تحدث مع مسئول الرعاية الصحية حول تعاطي الأدوية المضادة للفيروسات للحيلولة دون تعرض مسئول الرعاية للإصابة بالإنفلونزا.
- إذا كنت معرضًا بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، لا يجب تعيينك كمسئول للرعاية، إن أمكن.
- إذا كنت ضمن مجموعة معرضة بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، فعليك محاولة تفادي الاقتراب بدرجة كبيرة (ضمن مسافة ٦ أقدام) من أعضاء المنزل المصابين بالإنفلونزا. عين شخصًا ليس معرضًا بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا بحيث يكون مسئول الرعاية الرئيسي لأعضاء المنزل المصابين بالإنفلونزا، إن أمكن. إذا تعذر تفادي

الاقتراب بدرجة كبيرة من الشخص المصاب، يجب ارتداء قناع وجه أو قناع تنفس، إذا كان متاحاً ولا يسبب ضيقاً. للمزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على [التوصيات المؤقتة لاستخدام قناع الوجه أو قناع التنفس](#)

- راقب نفسك وأعضاء المنزل لمتابعة ظهور أعراض الإنفلونزا والاتصال بالخط الساخن الهاتفي أو مسئول الرعاية الصحية في حالة ظهور الأعراض.

استخدام أقنعة الوجه أو أقنعة التنفس

- تفادي الاقتراب بدرجة كبيرة (أقل من 6 أقدام) من الشخص المريض بأكثر قدر ممكن.
- إذا تعين عليك الاقتراب بدرجة كبيرة من الشخص المريض (على سبيل المثال حمل رضيع مريض)، فقلل الوقت الذي تقترب فيه من المريض قدر ممكن وحاول ارتداء قناع وجه (على سبيل المثال القناع الجراحي) أو قناع التنفس N95 الذي يمكن للتخلص منه.



- يمكن أن يصفى قناع التنفس N95 الذي يغطي الوجه بشكل محكم الجسيمات الصغيرة التي يمكن استنشاقها حول حواف قناع الوجه، لكن مقارنة بقناع الوجه فإنه من الصعب أكثر التنفس عبر قناع N95 لفترات زمنية طويلة. يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول أقنعة الوجه وأقنعة التنفس على موقع ويب [إنفلونزا H1N1 \(إنفلونزا الخنازير\)](#).
- يمكن شراء أقنعة الوجه وأقنعة التنفس من الصيدلية، أو متجر الخردوات، أو مواد البناء.
- ارتدي قناع التنفس N95 إذا كنت تساعد شخصاً مريضاً ويتلقى علاجاً للجهاز التنفسي باستخدام مستنشق أو رشاش رذاذ، حسب إرشادات الطبيب. يجب أن تتم معالجات الجهاز التنفسي في غرفة منفصلة وبعيداً عن المناطق العامة في المنزل، إن أمكن.
- يجب خلع أقنعة الوجه وأقنعة التنفس N95 المستخدمة ووضعها على الفور في مكان النفايات العادي بحيث لا تلمس شيئاً آخر.
- يجب تفادي إعادة استخدام أقنعة الوجه وأقنعة التنفس N95 المستخدمة، إن أمكن. في حالة إعادة استخدام قناع الوجه القماشي للمرة الثانية، يجب تنظيفه بمطهر غسيل عادي وتجفيفه تماماً في مجفف ساخن.
- بعد خلع قناع الوجه أو قناع التنفس N95، نظف يديك بالماء والصابون أو منظف يستخدم الكحول.
- للمزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على [التوصيات المؤقتة لاستخدام قناع الوجه أو قناع التنفس](#)

تنظيف المنزل والغسيل والتخلص من النفايات

- التخلص من المناديل الورقية والمواد الأخرى التي يمكن التخلص منها التي يستخدمها المريض في النفايات. اغسل يديك بعد لمس المناديل المستخدمة والنفايات المشابهة.
- حافظ على الأسطح (خاصة بجوار الطاولة وأسطح الحمامات وألعاب الأطفال) نظيفة بمسحها بمطهر منزلي حسب إرشادات ملصق المنتج.
- لا توجد حاجة لتنظيف المفارش، وأدوات تناول الطعام والأطباق، التي تخص المرضى بشكل منفصل، لكن الأكثر أهمية هو أن هذه الأشياء لا يجب مشاركتها بدون غسلها جيداً أولاً.
- اغسل المفارش (مثل ملايات السرير والغطاء) باستخدام صابون غسيل منزلي وجففها تماماً في مكان ساخن. لا تحتضن الغسيل قبل غسله لتفادي إصابتك بالتلوث. اغسل يديك بالماء والصابون أو بغسول كحولي مباشرة بعد الإمساك بالغسيل القذر.
- يجب غسل أدوات الأكل إما في غسالة الأطباق أو باليد بالماء والصابون.



لمزيد من المعلومات:

- الخط الساخن لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) (1-800-CDC-INFO) متاح بالإنجليزية والإسبانية، ٢٤ ساعة يومياً، ٧ أيام في الأسبوع.
- آخر مراجعة لهذه الصفحة تمت بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ الساعة ٥:٠٠ مساءً بالتوقيت الشرقي
 - آخر تحديث لهذه الصفحة تم بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ الساعة ٥:٠٠ مساءً بالتوقيت الشرقي
 - مصدر المحتوى: [مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#)