



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK
Governor

TIMOTHY P. MURRAY
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.
Secretary

JOHN AUERBACH
Commissioner

Tel.: 617-624-5200
Fax: 617-624-5206

الانعزال في المنزل: تعليمات للمرضى
الذين يشتبه في إصابتهم بإنفلونزا أو من لديهم احتمالات أو تأكيدات بالإصابة

عزيزنا المريض،

يُشتبه في إصابتك بالإنفلونزا أو تم تشخيص حالتك مؤخرًا على أنها إنفلونزا. ربما يكون السبب في ذلك هو إنفلونزا الخنازير (الإنفلونزا التي يسببها فيروس H1N1 الذي ينتقل من الخنازير). يمكن أن تنتقل الإنفلونزا عندما يقوم شخص مصاب بالسعال أو العطس. ومن الممكن أيضًا أن ينتقل المرض إذا قمت بملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ثم ملامسة أنفك أو فمك. ويعتبر تغطية السعال والعطس وغسل اليدين بالصابون والمياه أو بالكحول من الأمور الضرورية للحيلولة دون انتشار الإنفلونزا.

أثناء الفترة التي تظهر عليك فيها الأعراض، وخاصة الحمى، يُمكنك نقل هذا الفيروس إلى الأشخاص الذين يتواصلون معك عن قرب (على سبيل المثال، شخص يعيش معك أو يعتني بك). للمساعدة في وقف انتقال فيروس الإنفلونزا إلى الأشخاص القريبين منك، فإن إدارة الصحة العامة في ماساشوستس تطلب منك البقاء في المنزل لمدة سبعة أيام بعد اليوم الذي تصاب فيه بالحمى أو لمدة 24 - 48 ساعة بعد انتهاء كافة الأعراض، أيهما أطول.

أثناء تلك الفترة، برجاء اتباع الإرشادات التالية:

يجب مراعاة ما يلي:

- البقاء في المنزل لمدة 7 أيام أو على الأقل 24 - 48 ساعة بعد انتهاء كافة الأعراض، أيهما أطول.
- الحد من التواصل مع الآخرين؛ تجنب الاتصال المباشر. يجب أن يقوم الأشخاص المقيمون معك في المنزل بالحد من التواصل معك بقدر الإمكان. ويمكن التفكير في تحديد شخص واحد (لا تكون سيدة حامل) بحيث يكون الشخص الرئيسي الذي يعتني بك أثناء فترة المرض.
- البقاء في غرفة منفصلة عن الأماكن المشتركة من المنزل إذا أمكن، (على سبيل المثال، غرفة إضافية، إذا أمكن).
- القيام دائمًا بتغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس أو إخراج المخاط (أو قم بلف مرفق اليد حول الفم والأنف عند السعال أو العطس). ولا تقم بالعطس باتجاه شخص آخر نهائيًا.
- القيام دائمًا بغسل اليدين بالصابون والمياه أو الكحول بعد السعال أو العطس أو بعد إلقاء منديل ورقي مستعمل في القمامة.
- إلقاء المناديل المستعملة مع القمامة العادية.
- عدم لمس الأنف أو الوجه أو العينين بعد السعال أو العطس.
- في حين أن الفيروس لا ينتقل كثيرًا عند التواصل مع أسطح الأدوات المنزلية المتسخة بالأنثريه، فإن تنظيف الأسطح التي تتم ملامستها (مثل مقابض الأبواب أو أجهزة الهاتف أو الأشياء الأخرى التي تقوم بالسعال أو العطس عليها) قد يساعد في منع انتقال الفيروس. قم بتنظيف جميع الأسطح الصلبة مثل الكوموديتو وأسطح الحمامات ومقابض الأبواب والألعاب الأطفال باستخدام مادة تُستخدم لإبادة للجراثيم في المنازل. إذا كانت هناك أتربة ظاهرة استخدم منظف منزلي أو لا، ثم استخدم مبيد الجراثيم. اغسل يديك بعد تنظيف هذه المناطق.
- يجب غسل الأطباق وأدوات الطعام في غسالة الأطباق أو بالأيدي باستخدام مياه دافئة وصابون.
- يمكن غسل الملابس في غسالة عادية باستخدام مياه دافئة أو باردة ومادة تنظيف. يجب تنشيف الملابس والمناشف عن طريق آلة التنشيف مع ضبطها على الوضع الساخن. من الضروري فصل الملابس والغسيل المتسخ عن الغسيل المنزلي الأخر.
- احصل على قدر كبير من الراحة.
- اشرب سوائل صافية (مثل المياه والحساء والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة الخاصة بالأطفال) حتى لا تتعرض للجفاف.
- اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا تفاقت الأعراض. (انظر أدناه).

تعليمات للأشخاص القريبين من المريض:

- يجب على كل الأشخاص الموجودين بالمنزل، وخاصة المضطربين للتواصل مع الشخص المريض عن قرب، أن يقوموا بغسل أيديهم بالصابون والمياه أو الكحول بشكل مستمر وبعد كل مرة يتواصلون فيها مع الشخص المريض.
- يجب أن يقوم الأشخاص المقيمون بالمنزل بملاحظة أنفسهم للتأكد من عدم إصابتهم بأعراض تشبه الإنفلونزا لمدة 7 أيام بعد آخر مرة تواصلوا فيها مع المريض. إذا أصيب أحد هؤلاء الأشخاص بالحمى أو السعال أو التهاب الحلق، يجب أن يظلوا في المنزل ويتخذوا نفس الاحتياطات المذكورة أعلاه.
- يجب ألا يستقبل الأشخاص المصابون أية زائرين أثناء فترة مرضهم بالإنفلونزا أو أي مرض شبيه بالإنفلونزا. إذا كان من الضروري لأي شخص لا يسكن في المنزل أن يدخل المنزل، فعليه أن يتجنب التواصل مع الشخص المريض.
- إذا كان هنا شخص آخر يقوم بغسل الملاءات المستعملة (مثل ملاءات السرير والمناشف) للشخص المريض، فعليه أن يستخدم صابون منزلي وأن يقوم بتنشيفها على الوضع الساخن. تجنب "معانقة" الغسيل قبل غسله لمنع الإصابة وقم بغسل اليدين بالصابون والمياه أو الكحول بعد التعامل مع الغسيل المتسخ مباشرة.

هل أحتاج إلى أخذ أي علاج إذا كنت مريضاً؟

يجب أن تأخذ علاجاً فقط إذا وصفه الطبيب لك. بالنسبة للذين يعانون من حالات طبية كامنة معينة، قد يوصى باستخدام دواء يسمى Tamiflu™ أو Relenza™. يجب أن تستشير الطبيب الخاص بك لترى إذا ما كنت بحاجة إلى العلاج أم لا. كما يجب أيضاً أن تحصل على قدر من الراحة وأن تشرب وفرة من السوائل وتتناول الأدوية التي تأخذها عادة لعلاج الأعراض التي تعاني منها، مثل دواء أسييتامينوفين أو إيبوبروفين.

يجب ألا يتناول الأشخاص دون سن 18 عاماً الأسبرين أو أي منتج يحتوي على الأسبرين، حيث إن ذلك قد يتسبب في مرض نادر خطير يُسمى بمتلازمة راي في الشباب الذين يصابون بالإنفلونزا.

ماذا تفعل إذا تفاقم الأعراض

إذا تفاقم الأعراض، وخاصة إذا عانيت من صعوبة في التنفس، يجب أن تتصل بالطبيب الخاص بك أو تطلب المساعدة من أي غرفة طوارئ. أثناء الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، يجب أن يأخذك إلى هناك أحد أعضاء الأسرة في سيارة خاصة. لا تستخدم المواصلات العامة (مترو الأنفاق أو الحافلات).

إذا كنت ستذهب للطبيب الخاص بك، برجاء الاتصال به قبل مغادرة المنزل وأخبره بأنك تعاني من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا. بعد الوصول، توجه مباشرة إلى موظف الاستقبال أو ممرضة (ة) التقييم حتى يتسنى وضعك في غرفة خاصة أثناء انتظارك للطبيب. ربما يُطلب منك ارتداء قناع ويجب أن تجلس بعيداً عن الآخرين بقدر الإمكان. إذا طلبت سيارة إسعاف لتتقل إلى المستشفى، فأخبر عامل الهاتف بأنك تعاني من أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا، وكذلك أخبر طاقم سيارة الإسعاف عندما يصل إليك.

هل يجب أن يأخذ الأشخاص الذين يعيشون معي أو من يتواصلون معي عن قرب أي علاج لمنع الإصابة بالإنفلونزا الخنازير؟

توصي إدارة الصحة العامة في ماساشوستس بالعلاج الوقائي بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع المريض أو من لديهم اتصال مباشر معه ممن يعانون من حالة كامنة (مثل حالات طبية مزمنة معينة، أو من يعانون من نقص المناعة أو الأشخاص دون سن العامين أو أكبر من سن 65 عاماً) حيث إنهم قد يتعرضون للإصابة بمرض أكثر خطورة. لمعرفة ما إذا كان من المرجح تناول دواء وقائي مثل أوسلتاميفير (Tamiflu®)، برجاء الاتصال بالطبيب.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

لمزيد من المعلومات، اتصل بالطبيب الخاص بك، أو اتصل برقم 211 أو قم بزيارة مواقع الويب التالية التي تحتوي على معلومات حول إنفلونزا الخنازير: www.cdc.gov أو www.mass.gov/dph/swineflu