



أولياء الأمور الكرام،

تقدّم لكم عيادة المدرسة نشرةً صحيةً عن مرض الإنفلونزا الموسمية، نرجو الاستفادة من المحتوى وأمنياتنا بالسلامة للجميع.

الإنفلونزا الموسمية:

هي عدوٍ تنفسية حادة تسببها فيروسات الإنفلونزا وهي شائعة في جميع أنحاء العالم ويتعرّض لها معظم الناس دون علاج.

وهنالك 4 أنماط من فيروس الإنفلونزا، وهي A وB وC وD.

ينتشر نمطاً فيروس الإنفلونزا A وB ويسببان أوبئةً موسميةً للمرض.

العلامات والأعراض:

تبدأ أعراض الإنفلونزا عادةً بعد حوالي يومين من اكتساب العدوى من شخص مصاب بالفيروس.

وتشمل الأعراض ما يلي:

- بداية حادة للحمى
- سعال (جاف عادةً)
- صداع
- آلام في العضلات والمفاصل
- شعور بوعدمة شديدة (تعب عام)
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف

ويمكن أن يكون السعال شديداً وقد يستمر لأسبوعين أو أكثر.

انتقال المرض (العدوى):

تنتشر الإنفلونزا الموسمية بسهولة وتنتقل عدواها بسرعة في الأماكن المزدحمة، بما فيها المدارس.

وعندما يسعل الشخص المصاب بالعدوى أو يعطس، ينتشر الرذاذ المحتوي للفيروسات (الرذاذ المعدى) في الهواء ويمكن أن يصيب الأشخاص الموجدين على مقربة من الشخص المصاب. ويمكن أن ينتشر الفيروس أيضاً عن طريق الأيدي الملوثة بفيروسات الإنفلونزا.

للوقاية من سریان العدوى، ينبغي للأشخاص تغطية أفواههم وأنوفهم بمنديل عند السعال وغسل أيديهم بإنتظام.

وفي المناطق معتدلة المناخ كمناطقنا تحدث أوبئة الإنفلونزا الموسمية بشكل رئيسي أثناء فصل الشتاء.

كما أن الفترة التي تفصل بين اكتساب العدوى وظهور المرض، والتي تُعرف بفترة الحضانة، تبلغ مدتها يومين، ولكنها تتراوح بين يوم وأربعة أيام.

العلاج:

يتعاافى معظم الناس من الإنفلونزا من تلقاء أنفسهم، ولكن في حال ازدياد الأعراض وطول مدتها ينبغي مراجعة الطبيب.

وينبغي للأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة:

- البقاء في المنزل من أجل تجنب إصابة الآخرين
- الراحة
- شرب كميات كافية من السوائل الدافئة
- أخذ خافض للحرارة ومسكن للألم (باراسيتامول) للتخفيف من الحمى والتعب وألم الحلق.

الوقاية:

التطعيم هو أفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا.

وهنالك طرق أخرى للوقاية من الإنفلونزا هي:

- تنظيف اليدين بالماء والصابون وتجفيفهما بإنتظام.
- تغطية الفم والأذن عند العطاس والسعال.
- التخلص من المناديل بشكل صحيح.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأي من الأعراض السابقة.
- تجنب الاتصال الوثيق بالمرضى لتفادي العدوى.

بناءً لما سبق نرجو التالي:

- عدم إرسال الطالب الذي يعاني من أعراض الإنفلونزا وخاصة الحمى والتعب العام تفاديًا لإزدياد الحالة سوءًا أثناء الدوام ومنعًا لعرض باقي الطلاب للفيروس.
- مراجعة الطبيب وإحضار تقرير طبي بالحالة لتجنب غياب بعذر.
- إرسال التقرير لممرضة المدرسة أو مربية الصف.

**تمنياتنا بدوام الصحة للجميع
عيادة المدرسة
الممرضة هلا الحدادين**