

الانفلونزا (فلو)

المعلومات المقدمه سوف تكون دليلكم فى مواجهة القلق الناتج عن مرض الانفلونزا.

ما هى انفلونزا H1N1 ؟

هى الاصابه بفيروس يحتتمل أن يسبب أعراض شبيهه بأعراض الانفلونزا الموسميّه ، مثل الحمى و السعال و التهاب الحلق و آلام فى الجسم و الصداع و القشعريره و الارهاق أو احتمال الاصابه بالاسهال أو القيء.

كيف ينتشر المرض؟

الطريقه الرئيسيه التى يعتقد أن الفيروس ينتشر بواسطتها هى من شخص لآخر عن طريق السعال و العطس. بهذه الطريقه يمكن أن تصاب بالانفلونزا أو تعدى الآخرين بها.

ماذا يمكننى عمله؟

النظافه الجيده: غطى أنفك و فمك عند السعال أو العطس و تخلص من المناشف الورقيه بعد أن تتخلص من مخاطك و العطس بها. اغسل يديك بالماء و الصابون أو معقم لليدين و استخدم مناشف نظيفه.

تجنب الأختلاط عن قرب بالحشود الكبيره و الأفراد.

النظام الغذائى يجب أن يحتوى على سوائل مغذيه و طعام صحى قسما و افيا من الراحه.

ساعد أفراد العائله و الأصدقاء ان كانوا يعانون من أعراض مشابهه لأعراض الانفلونزا. من المهم أيضا أن يحافظوا على **النظافه الجيده** و **تجنب** الأختلاط بالآخرين و **التقيد بنظام غذائى** متوازن.

هل يساعد تعاطى أى أدويه؟

أحيانا يمكن أن تساعد الأدويه المضاده للفيروس فى التخفيف من أعراض الانفلونزا ، لكنها تحتاج روثته أو وصفه طبيه من طبيب معالج.

متى يتوجب عليا أو أحد أفراد الأسره أو صديق طلب العنايه الطبيه؟

أطلب العنايه الطبيه عند الشعور بأعراض مثل صعوبه فى التنفس أو آلام فى الصدر أو البطن أو دوار أو دوخه و ارتباك فى التفكير أو عندما لا تستطيع شرب كميه كافيه من السوائل أو عدم احتفاظ الجسم بالسوائل و الطعام ، القيء أو عند الشعور بتحسن أعراض مثل الانفلونزا ثم تعود بحمى و سعال أسوء من قبل.

أين يمكننى الحصول على مزيد من المعلومات؟

الإداره الصحيه لولاية داكوتا الجنوبيه: 1-800-592-1861

موقع فيدرالى على الانترنت: www.cdc.gov

الإداره الصحيه بسو فولز: www.sioxfordflu.org