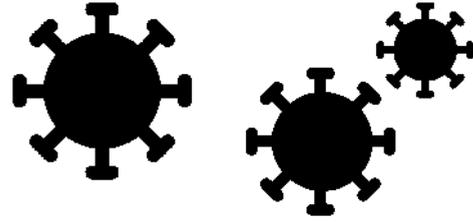


تنتشر الإنفلونزا من شخص إلى شخص ، وعادة عن طريق السعال أو العطس. من الممكن أن تصاب بالإنفلونزا من لمس سطح يحتوي على فيروس الإنفلونزا ، ومن ثم لمس فمك أو أنفك.

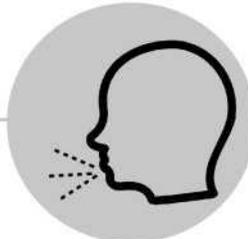


الإنفلونزا ، التي تسمى عادة "فلو" ، تسببها فيروسات الأنفلونزا التي تصيب الأنف والحلق والرئتين. يمكن أن تسبب الأنفلونزا مرضا شديدا ومضاعفات تهدد الحياة لبعض الأشخاص.

## العلامات والأعراض



إلتهاب الحلق



السعال الجاف



الحمى



الشعور بالتعب الشديد



آلام وأوجاع العضلات



الصداع

تشمل علامات وأعراض الأنفلونزا الحمى والسعال الجاف والتهاب الحلق والصداع وآلام وأوجاع العضلات وسيلان الأنف أو انسداد الأنف والشعور بالتعب الشديد. يمكن أن يعاني الأطفال من أعراض إضافية مثل الغثيان والقيء والإسهال. تبدأ العلامات والأعراض عادة بعد يوم إلى أربعة أيام من التعرض، بمتوسط يومين.

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالإنفلونزا. قد تكون الأدوية المضادة للفيروسات خيارا علاجيا وتعمل بشكل أفضل عندما تبدأ في غضون يومين من الإصابة بالمرض.



# الوقاية من الإنفلونزا

يوصي مركز ماين لمكافحة الأمراض والوقاية منها بنهج "No Flu 4 You" (إحم نفسك بأربعة طرق من الإنفلونزا):



قم بتغطية السعال الخاص بك



ابق في المنزل عندما تكون مريضا



أغسل اليدين في كثير من الأحيان بالماء والصابون



احصل على لقاح الإنفلونزا السنوي

## 1. احصل على لقاح الإنفلونزا كل عام

- هذه هي أفضل طريقة للوقاية من الأنفلونزا.
- أنت محمي ضد الأنفلونزا بعد حوالي أسبوعين من الحصول على اللقاح.
- هناك العديد من سلالات فيروسات الأنفلونزا وتتغير كل عام. لهذا السبب من المهم الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام.

## 2. اغسل يديك

- يمكن لفيروسات الإنفلونزا أن تعيش على الأسطح الصلبة لمدة تتراوح بين ساعتين وثمانتي ساعات.

## 3. ابق في المنزل عندما تكون مريضا

- معظم البالغين الأصحاء يمكن أن يتسببوا بمرض الآخرين من يوم واحد قبل ظهور الأعراض إلى خمسة أيام بعد ظهورها.

## 4. قم بتغطية السعال الخاص بك

- عندما يسعل شخص مصاب بالأنفلونزا أو يعطس ، يمكن أن تهبط القطرات على فم أو أنف الآخرين.

# الإنفلونزا الجديدة

- تشير الأنفلونزا الجديدة إلى سلالات الأنفلونزا التي تختلف عن فيروسات الأنفلونزا الموسمية البشرية.
- فيروسات الإنفلونزا الجديدة لا تصيب البشر عادة، ولكن يمكن أن تحدث إصابات بشرية متفرقة.
- الإنفلونزا الجديدة تنتشر من الحيوانات إلى البشر. تحدث معظم حالات الأنفلونزا الجديدة من خلال الاتصال بالخنزير أو الطيور.
- بشكل عام ، تشبه أعراض الأنفلونزا الجديدة الأنفلونزا الموسمية.



## لمزيد من المعلومات، قم بزيارة:

[www.maine-flu.gov](http://www.maine-flu.gov).1

[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).2

يمكنك أيضا الاتصال بمركز ماين لمكافحة الأمراض والوقاية منها على الرقم 1-800-821-5821.

