

شرح الأنفلونزا \ Understanding the Flu



الأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي وكوفيد-19 يمكن أن يتسببوا في الإصابة بأعراض مرضية خطيرة. يُعتبر الأطفال الأصغر سنًا، وخاصةً الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة أكثر عرضة للخطر.

ما هي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا هي فيروس يصيب الأنف والحلق وأحيانًا الرئتين. تنتقل الأنفلونزا بسهولة من شخص إلى آخر، لذا فإن أفضل طريقة لمنع الإصابة بالأنفلونزا هي الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام وغسل اليدين كثيرًا



علامات وأعراض الأنفلونزا:

عادةً ما تبدأ علامات وأعراض الأنفلونزا خلال يوم إلى أربعة أيام من الإصابة. وقد تشمل الأعراض:

- الشعور بمرض شديد مفاجئ
- حمى وورعشة
- سعال والتهاب في الحلق
- سيلان الأنف أو انسداده
- آلام في الجسم
- صداع
- الشعور بالتعب الشديد (الإرهاق)
- القيء والإسهال (تشيع أكثر عند الأطفال الصغار)



متى يكون المصابون بالأنفلونزا قابليين لنشر العدوى؟

ينشر المصابون بالأنفلونزا المرض خلال الأيام الثلاثة إلى الأربعة الأولى من المرض. ولكن يمكن أن ينشر بعض المصابون العدوى للآخرين قبل يوم واحد من الشعور بالمرض، و لمدة تصل إلى 5-7 أيام بعد الإصابة بالمرض.



كيف أتجنب الأنفلونزا؟

- أخذ لقاح الأنفلونزا كل عام
- الابتعاد عن المرضى
- استخدام محارم ورقية أو المرافق لتغطية الأنف والفم عند السعال والعطس (والتخلص من المحارم بعد ذلك)
- تجنب لمس العينين والأنف والفم (فهذا ما ينشر الجراثيم)
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل (أو استخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل) خاصةً بعد السعال أو العطس أو استخدام الحمام



سمعت أن لقاح الأنفلونزا ليس فعالاً جدًا هذا العام. هل أخذه رغم ذلك؟

إذا تعرضت للحصول على اللقاح للأنفلونزا، فقد يُصابون بها، ولكن الأعراض ستكون أقل حدة. لذلك يُوصى بأخذ لقاح الأنفلونزا حتى لو كان أقل فاعلية في ذلك العام.



ماذا أفعل إذا أصبت بالأنفلونزا؟

- عليك بالراحة وزيادة تناول السوائل
- استخدام محارم ورقية أو المرفق لتغطية الأنف والفم عند السعال والعطس (والتخلص من المحارم بعد ذلك)
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل (أو استخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل) خاصةً بعد السعال أو العطس أو استخدام الحمام
- البقاء في المنزل وتجنب التواصل المباشر مع الناس قدر الإمكان حتى بعد مرور 24 ساعة على زوال الحمى
- ارتداء كمامة في حالة الاضطرار للخروج إلى الأماكن العامة
- الاتصال بالطبيب عند بداية الشعور بالمرض في حالة القلق، أو في حال كنت ضمن المجموعات المعرضة للخطر
- تناول دواء لخفض الحمى أو دواء محدد للأنفلونزا قد يساعد في تقليل الأعراض



هل سيحميني لقاح الإنفلونزا من كوفيد-19؟



لا يحمي لقاح الإنفلونزا من كوفيد-19. أمّا ما يساعد على منع كوفيد-19 هو ترك مسافة آمنة، وارتداء الكمامة، وغسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل (أو استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل).



كيف أعرف ما إذا كنت مصابًا بالإنفلونزا أم بالفيروس المخلوي التنفسي أم كوفيد-19؟

توجد اختبارات لتشخيص الأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي وكوفيد-19. ونظرًا لأن أعراض نزلات البرد والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي وكوفيد-19 قد تبدو متشابهة، فمن المهم الاتصال بالطبيب. وفيما يلي مقارنة للخصائص المشتركة لكل منها:

| الأعراض | البرد | الإنفلونزا | فيروس كورونا (كوفيد-19) | الفيروس المخلوي التنفسي |
|------------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| كيف تبدأ الأعراض | تظهر الأعراض تدريجيًا | تظهر الأعراض سريعًا مرة واحدة | قد تظهر الأعراض بعد فترة تتراوح من يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس | من 3 إلى 8 أيام من التعرض للفيروس |
| الصداع | نادرًا | أمر شائع | أحيانًا | أمر شائع عند البالغين |
| الحمى | نادرًا | أمر شائع، يستمر لفترة تتراوح بين 3-4 أيام | شائع | شائع |
| آلام الجسم وأوجاعه | أحيانًا | أمر شائع، وغالبًا ما تكون شديدة | أمر شائع | نادرًا |
| القشعريرة | نادرًا | أمر شائع | أمر شائع | أمر شائع |
| التعب / الضعف | أحيانًا | أمر شائع، يمكن أن يستمر لفترة تتراوح من أسبوعين إلى 3 أسابيع | شائع | شائع |
| سيلان / انسداد الأنف | أمر شائع | أحيانًا | أحيانًا | أمر شائع |
| العطس | أمر شائع | أحيانًا | نادرًا | أمر شائع |
| احتقان الحلق | أمر شائع | أحيانًا | أمر شائع | أمر شائع |
| الشعور بعدم راحة في الصدر / السعال | أمر شائع - تتراوح الشدة من خفيفة إلى متوسطة، سعال مُتقطع | أمر شائع، قد يكون شديدًا | أمر شائع، قد يكون شديدًا | شائع |
| ضيق التنفس / مشكلات التنفس | أحيانًا | أحيانًا | شائع | شائع |
| فقدان جديد لحاسة التذوق / الشم | نادرًا | نادرًا | أمر شائع | نادرًا |
| الإسهال / القيء | نادرًا | أحيانًا (أكثر شيوعًا عند الأطفال من البالغين) | أحيانًا | نادرًا |
| المضاعفات | احتقان الجيوب الأنفية، وجع الأذن | التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، قد تكون هذه المضاعفات مهددة للحياة | التهاب الرئوي، وفشل الأعضاء، قد تكون هذه المضاعفات مهددة للحياة | أمر شائع بالنسبة للرُضّع وكبار السن |
| العدوى من دون ظهور أعراض | نادرًا | نادرًا | أحيانًا | نادرًا |

المصادر:

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>
<https://www.cdc.gov/rsv/>