

# Influenza

## فهم الأنفلونزا الوبائية

لقد سمع معظمنا عن مرض الأنفلونزا. لكن ماذا تعني أنفلونزا الطيور وكيف تختلف الأنفلونزا الوبائية عن الأنفلونزا الموسمية؟ ستساعدكم المعلومات التالية على فهم الفرق بين الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا الطيور والأنفلونزا الوبائية.

| الأنفلونزا الوبائية   | الأنفلونزا الموسمية (البشرية)  | أنفلونزا الطيور  | ما هي؟     |
|---|--|--|------------|
| <p>هو نوع جديد من فيروس الأنفلونزا ينتشر سريعاً في جميع أنحاء العالم.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• هو فيروس يحمله الإنسان وينقله إلى أشخاص آخرين؛</li><li>• وليس لدى الإنسان أية مناعة ضده أو مناعته ضد هذا المرض ضعيفة.</li></ul> | <p>هي مرض ناتج عن فيروسات الأنفلونزا التي يحملها الإنسان وينقلها إلى أشخاص آخرين.</p>  | <p>هي مرض ناتج عن فيروسات الأنفلونزا التي تحملها الطيور وتنقلها إلى الطيور الأخرى.</p>   |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• تنتشر بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• استنشاق القطرات التي تخرج من عطس أو سعال الشخص المصاب بالأنفلونزا والمنتشرة في الهواء أو عندما تحط هذه القطرات على سطح عينك.</li><li>• مصافحة شخص مصاب أو لمس شيء ملوث بالفيروس ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• الطيور البرية هي أكثر الطيور الناقلة لهذا المرض.</li><li>• يمكن للطيور البرية أن تعدي الدواجن (مثل الدجاج والديك الرومي) وتصبح هذه مريضة بمرض خطير.</li><li>• لا يصاب الإنسان بفيروس أنفلونزا الطيور بسهولة.</li><li>• لا يمكن للإنسان أن يصاب بالأنفلونزا الطيور إلا عن طريق تناوله للطيور المصابة أو عن طريق الاتصال المباشر ببراز الطيور المصابة.</li><li>• لا توجد أي أدلة تثبت بأن أنفلونزا الطيور تنتقل عدواها عن طريق أكل لحم ومنتجات الدواجن المطبوخة.</li></ul> | أين ينتشر؟ |

### ما هي العلاقة بين أنفلونزا الطيور والأنفلونزا البشرية والأنفلونزا الوبائية؟

ما هي العلاقة؟

أنفلونزا الطيور + الأنفلونزا البشرية قد تساوي = الأنفلونزا الوبائية  
إحدى الحالات التي يمكن أن تحدث فيها الأنفلونزا الوبائية هي عندما تختلط أنفلونزا الطيور بالأنفلونزا البشرية محدثة بذلك نوعاً جديداً من فيروس الأنفلونزا الذي يمكن أن ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر.

#### Notes

للحصول على المزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني [www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca) أو الاتصال برقم هاتفنا المجاني: ١ ٨٠٠ ٤٥٤-٨٣٠٢



# Influenza

## ما يجب عليك فعله للوقاية من الأنفلونزا

يمكنك أن تلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على صحتك والحد من انتشار الأنفلونزا، سواء أكانت الأنفلونزا الموسمية التي تنتشر في فصل الشتاء أو الأنفلونزا الوبائية. عليك باتباع الخطوات البسيطة التالية:



✓ عليك بتلقي حقنة ضد الأنفلونزا كل سنة.  
لا تنسى أن يحصل أفراد عائلتك أيضاً على حقنة ضد الأنفلونزا!

✓ عليك بالمواظبة على غسل اليدين.  
إن غسل اليدين لمدة عشرين ثانية بالماء الدافئ والصابون يساعد على التخلص من البكتيريا والجراثيم. عليك بغسل يديك قبل الأكل وبعده وبعد استعمال المراحيض أو الحمام وبعد السعال أو العطس وبعد لمس الأشياء التي قد تكون ملوثة بفيروسات أشخاص آخرين.

✓ عليك بتغطية فمك أو أنفك عندما تسعل أو تعطس.  
عليك باستعمال منديل من ورق أو ارفع ذراعك إلى مستوى وجهك للسعال أو العطس في أكمامك. إذا استعملت منديلاً من ورق، فعليك أن ترميه في أقرب وقت ممكن وتغسل يديك فوراً.

### تحدث عن أهمية الحفاظ على الصحة

شجع الآخرين على اتباع هذه الخطوات البسيطة. وإذا كان لديك أطفال، فكن قدوة لهم. علمهم أن يحسبوا إلى ٢٠ عندما يغسلون أيديهم وعلمهم كيف يغطون فمهم أو أنفهم عندما يسعلون أو يعطسون.



✓ عليك بالحفاظ على نظافة الأشياء التي يشترك في استعمالها الآخرون.  
قد تصبح مقابض الأبواب، ومفاتيح الكهرباء، والهواتف، ولوحات المفاتيح وأشياء أخرى ملوثة بالعديد من الجراثيم والفيروسات. فمن الضروري تنظيف وتطهير هذه الأشياء بشكل منتظم.

✓ إذا كنت مريضاً، فعليك أن تبقى في منزلك!  
إذا خرجت من بيتك وأنت مريض فمن المحتمل أن تعدي الآخرين وتتسبب في انتشار ونقل مرضك إلى زملائك في العمل وفي المدرسة وإلى جيرانك أو أشخاص آخرين. قد يستغرق شفاؤك وقتاً أطول إذا لم تأخذ قسطك الوافي من الراحة. الزم بيتك حتى تتأكد من أنك شفيت من الحمى وأن سعالك قد خف.

Notes

للحصول على المزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني [www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca) أو الاتصال برقم هاتفنا المجاني: ١ ٨٠٠ ٤٥٤-٨٣٠٢



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada