

حمى التيفود



الحمى التيفية هي واحدة من أقدم الأمراض التي لازمت وجود الإنسان على هذا الكوكب .وقد أثبت العلماء أن الإنسان أصيب بالحمى التيفية منذ ٢٠٠,٠٠٠ سنة. ومن المهم معرفة أن العائل الوحيد لهذا المرض هو الإنسان تماماً كمرض شلل الأطفال، لذلك فمن الممكن -نظرياً- السيطرة عليه إلا أن ظروف الفقر والفوضى التي تضرب معظم أنحاء العالم تحول دون ذلك كما أن هناك سبب آخر مهم وهو أنه يوجد أكثر من ألف نوع من البكتيريا المسببة لهذا المرض، لذلك فتطوير الأمصال في هذا الاتجاه عملية شاقة. ويرجع السبب في هذا المرض إلى جرثوم وبكتريا خطيرة تدعى *Salmonella typhi*. وهو المسبب لحمى التيفوئيد وهو منتشر في الدول النامية ويندر وجوده في الدول المتقدمة بسبب الوعي الصحي المتكامل.

وينتشر المرض بشكل رئيسي في مناطق أفريقيا وجنوب آسيا، من المصاب (المريض الموبوء) أو

الشخص الحامل للعصيات التيفية، وكانت أول من نشر المرض في الولايات المتحدة هي ماري مالون. وتنتقل الحمى التيفية عن طريق الفم (إلى الأمعاء) بعد تناول المآكل أو المشروبات أو الخضار أو الفواكه التي تعرضت لبول المصاب أو برازه. لتنتشر العصية التيفوئيدية في الكبد والدماغ والطحال والعظم.

كيف تنتقل عدوي المرض

تنتقل عدوى هذا المرض عبر الشخص الحامل له فهذا المرض يعيش ويتعايش داخل جسم الإنسان وقد يظل حاملاً له حتى لو اختفت الأعراض وينتقل هذا المرض في المناطق التي لا يحافظ سكانها على غسل الأيدي أو النظافة العامة أو تناول الطعام المكشوف والملوث فهو ينتقل من يد المصاب بهذا المرض إلى الطعام أو الشراب ثم ينتقل إلى الشخص الآخر الذي تناول هذا الطعام أو ينتقل عبر البراز فهو ينتقل عن طريق شرب الماء الملوث في المناطق التي تتلوث ماؤها بماء الصرف الصحي . ومن هنا فإن النظافة الشخصية تعد من أهم طرق الوقاية.

اعراض المرض

بالنظافة الشخصية واتباع العادات الصحية وغسل الأيدي والتأكد من نظافة الأطعمة وطهيها جيداً وتحضيرها من أهم طرق الوقاية ضد عدوي التيفوئيد. وهناك نوعان من اللقاح ضد المرض توصي بهما منظمة الصحة العالمية وهما اللقاح الحي ويؤخذ عن طريق الفم. (oral TY21a vaccine)

ولقاح الحمى التيفية متعدد السكريد ويعطى حقناً تحت الجلد أو عضلياً.

ملحوظة: هناك نوع قديم من اللقاح من البكتيريا الكاملة المقتولة والذي لم يعد يستخدم إلا في الأماكن التي لا تتوفر فيها اللقاحات الأحدث، وهو غير موصى به نظراً لمعدل عالٍ للتأثيرات الجانبية، بالدرجة الأولى مثل الألم والالتهاب في مكان الحقن .

*تكون الوقاية من هذا المرض بالتوعية العامة على النظافة كغسل اليدين قبل الأكل وبعده واختيار الطعام المحفوظ وليس المكشوف وتجنب المسابح العامة في فصل الصيف (والترع والقنوات المائية) لأنها تتلوث بمياه الصرف الصحي ويأخذ التطعيم الوقائي من الحمى حين الشعور بأي من الاعراض السابقة



*ارتفاع شديد في درجة الحرارة وشعور بالضعف العام ، إسهال مع رعشه وتورم الغدد الليمفاوية مع فقدان للشهية.

التشخيص

* يمكن تشخيص المرض بالأعراض في المناطق التي يتوطن فيها هذا المرض أو أثناء الأوبئة.

* إن أفضل معيار للتشخيص هو القيام بأخذ عينة من المريض والقيام بزرع حقل بكتيري (culture) لعزل الميكروب (بكتريا السالمونيلا) المسبب للمرض، فإذا كان الأسبوع الأول من المرض تؤخذ عينة دم، وعينة براز أما إذا كان في الأسبوع الثاني، وعينه بول في الأسبوع الثالث.

* أفضل عينة للتأكيد البكتريولوجي هي عينة نخاع العظام لأنها تظهر الميكروب حتى ولو كان المريض يأخذ المضادات الحيوية.

كيف يمكن الوقاية من هذا المرض؟

حيث أن طريق العدوي عن طريق الطعام الملوث ببول أو براز المريض وكذلك البرصه" الوزغ" فهي تنتقل المرض على الأطعمة المكشوفة، فإن الاهتمام

في نشراتها مؤخراً أن التقارير من آسيا تشير إلى زيادة رقعة الإصابة بحمى شبه التيفوئيد من فصيلة شديدة المقاومة للمضادات الحيوية المستخدمة حالياً من نوع فلوروكوينولون **fluoroquinolone**، هذا بالإضافة إلى أن اللقاح المتوفر لحمى التيفوئيد لا يُجدي نفعاً للوقاية من حمى شبه التيفوئيد. والدراسات من الصين تشير إلى أن هذا النوع يشكل ٦٠% من حالات الحمى المعوية. ونشرت المجلة دراسة حول الأهمية المتنامية لموضوع هذا النوع من الحمى المعوية، وتؤكد على الحاجة إلى إبداء الهيئات العلمية عناية خاصة لهذا الأمر من نواح عدة، أهمها وسائل التشخيص وتوفير اللقاح ومقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي وغيرها من الجوانب.

*دراسة مسحية على مدى انتشار المرض ينتشر المرض بشكل رئيسي في آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية، لكن حالات كثيرة من الإصابات الفردية أو الوبائية رصدت في السنوات الماضية في العديد من الدول العربية، سواء في منطقة الخليج العربي أو شرق البحر الأبيض المتوسط أو شمال أفريقيا. هذا كما أن الناس في الدول التي لا ينتشر فيها المرض

وهو يكون على شكلين إما حقن تؤخذ في العضل أو حبوب دوائية.

علاج حمى التيفوئيد

يمكن علاج المصاب بالمرض في المنزل أو في المستشفى إذا تطورت الحالة وغالباً يتم الشفاء من المرض في الأسبوع الثالث

* العمل على خفض الحرارة عن طريق الكمادات

* قد يحتاج المريض إلى سوائل وريدية بسبب الضعف العام وفقدان الشهية.

دراسات عن حمى التيفوئيد

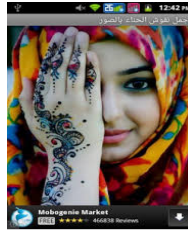
*ظهور لقاح شديد المقاومة لحمى التيفوئيد

تمكن الباحثون اليونانيون أخيراً من الكشف عن انتشار وباء الحمى المعوية من نوع التيفوئيد في أثينا قبل أربعة قرون من الميلاد. وحذرت هذا الشهر دراسة في مجلة الأمراض المعدية الطارئة، من انتشار نوع من البكتيريا المسببة لحمى شبه التيفوئيد في آسيا، تمتاز بأنها مقاومة للمضادات الحيوية المستخدمة عادة في علاجها. وبدأت في الولايات المتحدة الشهر الماضي دراسة مهمة لاختبار أمان وكفاءة لقاح جديد ضد حمى التيفوئيد، للتغلب على مشاكل قصور اللقاحات المتوفرة اليوم. وحذرت المؤسسة الدولية للقاحات

نوعان من اللقاح تم إنتاجهما خلال الخمس عشرة سنة الماضية، أحدهما مكون من قشرة البكتيريا يعطى تحت الجلد أو في العضل عبر حقنة واحدة، ويمكن من إعطاء مناعة ضد التيفوئيد بعد ٧ أيام بنسبة ٧٥%، تقل إلى ٥٥% بعد ٣ سنوات، أي أن الحاجة تدعو إلى أخذ اللقاح مرة أخرى حينذاك. والثاني مكون من فيروس مُضعف، يعطى عبر الفم من خلال ٣ جرعات تُؤخذ مرة كل يومين، أي أنه يحتاج ٦ أيام للتناول، كما أن مفعوله يظهر بعد أسبوع. ويقدم مناعة بنسبة ٧٠%، تظل حوالي خمس سنوات. وكلاهما لا يعطى للأطفال دون سن الثانية من العمر. إلا أن كليهما موجه لبكتيريا حمى التيفوئيد دون حمى شبه التيفوئيد.

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%>

نبات الحناء



الحناء (وتسمى أيضاً بالحنة واليرناء والرقان

هم لا يزالون عرضة أيضاً للإصابة به، إذ وفق ما يشير إليه المركز فإن ٧٥% من الحالات السنوية في الولايات المتحدة هي نتيجة التقاط البكتيريا أثناء السفر إلى خارجها، وتقارير وكالة حماية الصحة في بريطانيا تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابة بكل من نوعي حمى التيفوئيد خلال الأشهر الماضية وتحديداً منذ بداية هذا العام و أن أكثر من ٢١ مليون شخص يصابون سنوياً في العالم بالحمى المعوية، وتضيف النشرات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية أن الوفيات منها تبلغ سنوياً حوالي ٦٠٠ ألف شخص.

واللقاح الجديد يعطي مناعة من المرض مدى الحياة، كما أن اللقاح الأميركي الجديد يمتاز بأنه ذو جرعة واحدة تُؤخذ عبر الفم موجهة بالدرجة الأولى ضد العدوى بحمى التيفوئيد دون وعد بأن تشمل كفاءته الوقاية من حمى شبه التيفوئيد. الشفاء من بعد الإصابة بهذه الحمى يعطي الإنسان مناعة مدى الحياة ضدها، وهو ما يبرر سلامة كثير من السكان في المناطق الموبوءة وإصابة زائريهم من السائحين. لكن ما هو متوفر لهؤلاء السياح اليوم من لقاح لا يفي بالغرض من ناحية تحقيق مناعة تامة أو حتى عالية ضد العدوى، فكما تقول منظمة الصحة العالمية هناك

الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر، والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهي في نورات عنقودية والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورا هرمية الشكل، وشجرة الحناء لها صنفان يختلفان في لون الزهر كالصنف Alba ذو الأزهار البيضاء والصنف Miniata ذو الأزهار البنفسجية ومن أصناف الحناء البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة ومما جاء من الأحاديث في التداوي بالحناء، ما جاء عن سلمى وكانت خادماً للنبي صلى الله عليه وسلم قالت كان النبي صلى الله عليه وسلم: إذا اشتكى أحد منا رأسه قال: «أذهب فاحتجم»، وإذا اشتكى رجله قال أذهب فأخضبه بالحناء، وكان لا يصيب النبي صلى الله عليه وسلم قرحة ولا شوكة إلا وضع عليه الحناء مما جاء في فضل الحناء ما جاء عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : سيد ريحان أهل الجنة الحناء وقوله (إن أحسن ما غير به هذا الشيب الحناء والكتم)

أزهار الحناء

الموطن الرئيسي للحناء هو جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في

والرقون والأرقان) الاسم العلمي : Lawsonia inermis) هي نبات من الفصيلة الخثرية التي تتبع رتبة الآسيات. الحناء في التاريخ

عرفت الحناء منذ القديم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى، إذ صنعوا من مسحوق أوراقها معجونة لتخضيب الأيدي وصبغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد كثير من المومياء الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطراً من أزهارها. ولها نوع من القدسية عند كثير من الشعوب الإسلامية إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها فتخضب بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، كما يفرشون بها القبور تحت موتاهم وتستعمل في دباغة الجلود والصوف ويمتاز صبغها بالنبات. وصف النبتة

شجيرة من الفصيلة الحنائية حولية أو معمرة تعمر حوالي ثلاث سنوات وقد تمتد إلى عشرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلى ثلاثة أمتار ، ونبات الحناء شجيري معمّر وله جذور وتدية حمراء وساقه كثيرة الفروع والأفرع جانبية وهي خضراء اللون وتتحول إلى البنى عند النضج، وأوراق الحناء بسيطة جلدية بيضاوية الشكل بطول ٣ _ ٤ سم بيضيه أو ستانية عريضة متقابلة

تكون مقاومة للعلاج بالطرق المعروفة أو عندما تكون متعددة فالحناء هي العلاج الصحيح لها. في علاج لظمه الحمى Herpes Simplex والتي تصيب الأعضاء التناسلية كعدوى وهي من الأمراض المقاومة للعلاج عادةً، وهذه الخاصية المضادة للفيروسات يمكن أن تتوسع للاستعمال في علاج الHIV. *مغلي الحناء يعالج الإسهال والدوسنتاريا وينشط نزول العادة الشهرية ويزيد انقباضات الرحم.

*علاج الحروق: يتم وضع مسحوق الحناء على الجزء المحروق ووجد أنها تقلل من الألم وتقلل من كمية الماء المفقود من منطقة الحرق، وهذا عامل مهم جداً في حالة الحروق الكبيرة والتي يكون فقدان الماء فيها من العوامل المهمة التي تهدد حياة المصاب. يلتصق المسحوق بالجزء المحروق ويكون طبقة لا تنفصل حتى يلتئم الحرق وهذا أيضا يعمل على تقليل الالتهاب المهديد لحياة .

*علاج تشقق القدمين والتنام الجروح المزمنة وخاصة التي تصيب مرضى السكري في الأقدام وتقلل من الإصابات بهذه الجروح حيث تقوي الجلد وتجعله أكثر مقاومة ومرونة.

البيئات الاستوائية لقارة إفريقيا كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والصين والهند.

استخداماته التجميلية

*يستخرج منه مسحوق الحناء الذي تستخدمه أغلب النساء الشرقيات لصبغ شعرهن وللرجال كحد سواء.

*تستخدم الحناء لعمل نقوش جميلة على أيدي النساء، وهناك طقوس قبل الزفاف تسمى بيوم الحناء يتم فيها وضع الحناء على يدي العروس وصديقاتها وبنقوش جميلة.

*تستعمل الحناء في صبغ الشعر.

*تستعمل زهور الحنة في صناعة العطور وتدخل الحناء في صناعة الكثير من الشامبوهات، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة الطبية وعلاج الأمراض الجلدية كالدامل وحب الشباب والأكزيما والأمراض الفطرية والجذام والأورام والقروح إذا عجت وضُمِدت بها حيث أن للحناء خاصية مهمة وهي أنها تعمل كمضاد للفيروسات فقد ثبت وبالتجربة فائدتها في علاج الثؤلول warts الذي يصيب الجلد وخاصة عندما

والفطريات والجراثيم والتي أخذت من أوراق نبات الحناء الكاملة.

<http://hayatouki.com/hair/cont>



هل تعلم عن المياه



- * أن المياه المتاحة للشرب تمثل أقل من ١% من المياه في الكرة الأرضية؟
- * أن الولايات المتحدة تستهلك ٣٣٨ بليون جالون يومياً منها ٣٠٠ بليون جالون غير معالجة تستخدم للزراعة وأغراض صناعية معينة؟
- * أن جالوناً واحداً من الجازولين يمكن أن يلوث ٧٥٠.٠٠٠ جالون من المياه؟
- * أن صناعة السيارة بما فيها الإطارات تستهلك أكثر من ٣٩.٠٠٠ جالون من المياه؟

*تستعمل عجينة الحنة في علاج الصداع بوضعها على الجبهة.

*نبات الحناء يستعمل غرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت على الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي ومن فوائدها أيضاً منع التساقط ومنع ظهور الشعر الأبيض وتزيد من كثافة الشعر وتكسبه حيوية وقوه ، كما تعد عامل مساعد ضد النزيف عند وضع مسحوق الحناء على مكان النزف فإنها تكون طبقة تلتصق بالمكان وتمنع النزف وتبقى في المكان حتى التئام مكان النزف ، وقد كشفت بعض الدراسات العلمية الحديثة أن للحناء تأثير على جسم الإنسان بإبطاء معدل نبضات القلب، وخفض ضغط الدم وتخفيف التشنجات العضلات وتخفيف آلام الحمى، حيث يمكن اعتباره كمسكن، حيث أستخلص العلماء منه مضادات للبكتريا

الأجاج ، الماء المهين ، الماء غير الآسن،
الماء الحميم ، الماء المبارك ، الماء المنهمر
، الماء المسكوب ، الماء الغور ، الماء المعين
، الماء الغدق ، الماء الفرات ، الماء النجاج ،
الماء الدافق ، ماء مدين ، الماء الشراب
، الأنهار والينابيع ، الماء السلسيل .

<http://www.elfagr.org/156128>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيص
رئيس الجامعة بالإنابة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. آمال محمد ابراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

* أن الإنسان يمكن أن يعيش لمدة شهر بدون
غذاء إلا أنه لا يستطيع العيش أكثر من ٥ - ٧
أيام بدون ماء؟

* أن المحيطات تغطي ٧١% من سطح الأرض؟

* أنه عند فتح صنوبر المياه أثناء تنظيف الأسنان
يتم استهلاك ١٢ جالوناً، في حين أنه عند إغلاقه
يتم استهلاك نصف جالون؟

* أنه عند فتح صنوبر المياه أثناء الحلاقة يتم
استهلاك ٢٠ جالوناً، في حين أنه لو أغلق يتم
استهلاك جالون واحد فقط؟

* أن ترشيد استهلاك الماء أثناء الاستحمام يوفر
٢١ جالوناً (عند إغلاق الصنوبر أثناء تنظيف
الجسم)؟

* أن الصنوبر الذي يسرب الماء يهدر ٧ جالونات
في اليوم؟

* أن استخدام الدلو في تنظيف السيارات والمكانس
في تنظيف الفناء الخارجي بدلاً من الخرطوم يوفر
الكثير، حيث يهدر الخرطوم ١٠ جالونات في
الدقيقة؟

* أن هناك ثلاث وعشرون اسماً للمياه تم ذكرها
في القرآن الكريم حسب نوعها وطبيعتها وهي
:الماء المغيض ، الماء الصديد ، الماء المهل ،
ماء الأرض ، الماء الطهور ، ماء الشرب ، الماء

احموا أولادكم من الإنفلونزا - طعموهم كل سنة
في الخريف أو الشتاء !



الإنفلونزا هو مرض يسبب الالتهاب في الجهاز
التنفسي، في الأنف، في الحنجرة وفي
الرئتين. مرض الإنفلونزا هو مرض معد
وينتقل بين البشر بسهولة.

هل يصيب مرض الإنفلونزا الأولاد أكثر من

البالغين؟

الأطفال والأولاد الصغار لديهم احتمالات أعلى
بأن يطوروا تعقيدات في أعقاب مرض
الإنفلونزا. لذلك، نوصي بتطعيم من هم بسن ٦
أشهر فما فوق سنوياً في فصل الخريف.

نسب الإصابة بالمرض نتيجة الإنفلونزا
الموسمية مرتفعة بصورة عامة في صفوف
الأولاد: ٢٠% - ٣٠% من كافة الأولاد وحتى
نسبة ٥٠% في صفوف الأطفال الذين في
الحضانات النهارية يصابون بهذا المرض في
كل عام.

من هم الأولاد الذين لا يستطيعون تلقي التطعيم
الحي المضعف الذي يعطى بواسطة بخاخ
الأنف؟

*الأطفال الذين لم يبلغوا سن عامين
*الأولاد الذين يعانون من الربو ويتم علاجهم
بمنشطات عن طريق الفم أو بواسطة جهاز
استنشاق بجرعات عالية
*الأولاد الذين عانوا من حشجة/صفير
 واحتاجوا إلى علاج طبي خلال الأسبوع الأخير
*الأولاد الذين يعانون من عيوب في الأداء
الوظيفي لجهاز المناعة
*الأولاد الذين لديهم حساسية من نوع التأق
(حساسية حادة) للبيض
نوصي جميع هؤلاء بتلقي التطعيم الميت
بواسطة الحقن. بالنسبة للأولاد الذين لديهم
حساسية غير حادة للبيض، بأن يستشيروا
الطبيب المختص بالنسبة لطريقة تلقي التطعيم
طفل لم يبلغ بعد سن ٩ سنوات، ويتلقى
التطعيم لأول مرة، يجب أن يتلقى جرعتين من
التطعيم بفارق زمني أدنى مدته ٤ أسابيع
ما هي الطرق الأخرى التي يمكنني حماية
أولادي بواسطتها؟

التطعيم ضد الإنفلونزا يمكنه إنقاذ حياة أولادك
معظم مرضى الإنفلونزا يعانون من المرض لمدة
أسبوع وعندها يتمثلون للشفاء. لكن هناك
أشخاص، وخاصة الأولاد الصغار، النساء الحوامل،
المسنون والمرضى المزمنون، الذين من شأنهم أن
يطوروا تعقيدات في أعقاب الإنفلونزا. بعض
المرضى حتى يلقون حتفهم بسبب تعقيدات
المرض.

على الرغم من نسب الوفيات المنخفضة في
صفوف كافة الأولاد، من المهم التذكر أن نحو
نصف حالات الوفيات تقع في صفوف أولاد كانوا
أصحاء ومعافين قبل مرضهم بالإنفلونزا.

التطعيم السنوي ضد المرض هو أفضل طريقة
لحماية أولادكم من مرض الإنفلونزا. نوصي بتطعيم
جميع السكان من سن ٦ أشهر فما فوق.

ما هي أنواع التطعيمات التي يمكن اعطاؤها
للأولاد؟

هناك نوعان من التطعيمات: تطعيم يعطى بواسطة
حقنة وتطعيم يعطى بواسطة بخاخ أنف. الأطفال
من سن ٦ أشهر يمكن تطعيمهم بواسطة حقنة.

التطعيم الذي يُعطى بواسطة بخاخ الأنف هو
المفضل لدى الأطفال الأصحاء فوق سن عامين،
لكن التطعيم بواسطة الحقن ناجح هو الآخر.

ما هي أعراض مرض الإنفلونزا؟

مرض الإنفلونزا يظهر بدون علامات مسبقة. معظم المرضى يشعرون بتعب كبير، يعانون من حرارة مرتفعة، آلام في الرأس، سعال جاف، آلام في الحنجرة، زكام أو أنف مسدود وآلام في العضلات. يمكن للسعال أن يستمر أكثر من أسبوعين. يمكن للسعال أن يستمر لعدة أسابيع. بعض الأشخاص وبخاصة الأولاد، من شأنهم أن يعانون من مشاكل في المعدة ومن حالات إسهال.

كيف يتفشى مرض الإنفلونزا؟

الأشخاص الذين يمرضون بالإنفلونزا يعانون بصورة عامة من السعال، العطس والزكام. الرذاذ الذي ينتشر وقت السعال، العطس والزكام، يحوي فيروس الإنفلونزا الذي يسبب مرض الإنفلونزا. ويمكن لأشخاص آخرين أن يصابوا بعدوى المرض من خلال تنفس هذا الرذاذ أو عن طريق ملامسة الرذاذ للأنف أو للفم. يمكن الإصابة بعدوى المرض أيضاً من خلال ملامسة سطح لمسّه إنسان مريض مثل: مقبض، طاولة أو لوحة مفاتيح.

طوال كم من الوقت يمكن لشخص مريض أن يعدي آخرين بمرض الإنفلونزا؟

طعموا أنفسكم في كل سنة ضد مرض الإنفلونزا.

ألحوا على كل من انكشف الولد إليه بأن يتلقى التطعيم هو الآخر. تطعيم المحيطين بكم يمنع نقل عدوى الإنفلونزا. هذا الأمر مهم بشكل خاص بالنسبة للأطفال الذين سنهم دون ٦ أشهر لأنه لا يمكن تطعيمهم بعد.

اغسلوا أيديكم بوتيرة عالية وغطوا وجوهكم عند السعال أو العطس. من المفضل استعمال مناديل ورقية ورميها بعد الاستعمال حالاً في سلة مهملات. إذا لم يكن بحوزتكم مناديل ورقية، اسعلوا أو اعطسوا إلى داخل الكم وليس إلى داخل راحة اليدين. هذا الأمر يصعب على الفيروسات والبكتيريا أن تنتقل وتعدّي آخرين.

أرشدوا الأولاد:

*على أن يبقوا بعيدين عن الأشخاص المرضى

*على غسل أيديهم بوتيرة عالية

*على أن يمتنعوا عن ملامسة وجههم

*على أن يغطوا وجههم عندما يسعلون أو يعطسون، بغية حماية الآخرين من الإصابة بالعدوى.

*أنفاس سريعة أو صعوبة في التنفس

*لون بشرة يميل إلى الزرقة

*لا يعي محيطه أو لا يتجاوب معه

*طفل أصبح عصبياً لدرجة عدم استعداده لأن يحمله أحد

*لا يشرب ما يكفي من السوائل

*لا يدر بولاً أو لا يدمع وقت البكاء

*حالات تقيؤ خطيرة أو لا تتوقف

*أعراض مرض الإنفلونزا تتحسن لكنها تعود مع حرارة مرتفعة وسعال أخطر.

هل يستطيع ولدي الذهاب إلى الروضة/المدرسة

وهو مريض بمرض الإنفلونزا؟

لا. إذا مرض الولد بالإنفلونزا، عليه البقاء في البيت والخضوع للراحة. هكذا يجنب الأولاد الآخرين خطر الإصابة بعدوى المرض.

كم من الوقت بعد مرضه بالإنفلونزا يمكن للولد

العودة إلى الروضة/المدرسة؟

الأولاد الذين يمرضون بالإنفلونزا يجب عليهم البقاء معزولين في بيتهم، بعيداً عن الأشخاص الآخرين، حتى بعد زوال الأعراض بيوم واحد، حتى اختفاء الحرارة المرتفعة بدون استعمال أدوية لخفض الحرارة وهم يشعرون بخير خلال

يمكن نقل المرض ابتداءً من يوم قبل ظهور العلامات الأولى وحتى خمسة أيام، وحتى أكثر، من نشوء المرض.

ما هي المادة الموصى باستعمالها لتنظيف اليدين؟

اغسلوا يدي الولد بالماء والصابون، ضعف المدة التي يستغرقها غناء "عيد ميلاد سعيد". في حالة عدم توفر الماء والصابون، استعملوا مناديل ورقية رطبة أو جل للتعقيم (مع كحول). يجب دهن الجل جيداً، حتى تجف اليدين.

ما العمل في حالة إصابة ولدي بالمرض؟

اهتموا بأن يرتاح الولد ويشرب ما يكفي من السوائل. تشاوروا مع طبيب الأولاد بخصوص إعطائه أدوية بدون وصفة طبية. ممنوع بأي حال من الأحوال إعطاء الأولاد أدوية تحوي أسبرين، لأن من شأن هذا الدواء أن يسبب تعقيدات ومشاكل صحية خطيرة.

لأي العلامات يجب أن أكون يقظاً وقت إصابة

ولدي بالمرض؟

في حالة تشخيص علامة خطيرة لدى ولد مريض، اتصلوا حالاً بالطبيب أو انقلوا الولد إلى غرفة الطوارئ. فيما يلي قائمة جزئية بالعلامات الخطيرة:

هذا اليوم). من المهم تذكير الولد بحماية الآخرين من المرض وأن يغطي وجهه وقت العطس أو السعال. يمكن إرسال الولد إلى المدرسة وهو مزود بمناديل ورقية، بمناديل رطبة، أو جل يحوي كحولا، بموجب أنظمة المدرسة.