

الرسائل الأساسية إلى عموم الناس حول إنفلونزا الخنازير

معلومات عامة

- (1) كان الطريق الرئيسي لانتقال الفيروس من الخنازير إلى الإنسان، إلا أن المرض يسري الآن من إنسان لآخر.
- (2) المعالجة فعّالة إذا ما أخذت خلال الساعات الـ 48 لبدء الأعراض.
- (3) إن إنفلونزا الخنازير التي نواجهها اليوم مرض جديد.
- (4) لا يوجد لقاح مضاد لإنفلونزا الخنازير في الوقت الحاضر.
- (5) عدد الحالات يتغير كل يوم؛ بل وكل ساعة.
- (6) ليست كل حالة إنفلونزا هي إنفلونزا الخنازير.
- (7) الإنفلونزا مرض لا يخفي نفسه، ومن هنا فإن من السهل على البلدان كشف الازدياد غير المعتاد في حدوث المرض.
- (8) لا ينتقل المرض عبر البعوض والذباب.
- (9) لا يوجد خطر للعدوى بالفيروس من تناول لحم الخنزير المطبوخ جيداً أو منتجات الخنزير المطبوخة جيداً.

أهم الأشياء التي يمكنك أن تفعلها لتحمي نفسك وتحمي غيرك من العدوى بإنفلونزا الخنازير

- (1) تجنّب الأماكن المزدحمة.
- (2) غط أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطاس.
- (3) تخلص من المنديل بعد استعماله.
- (4) تجنّب العناق والتقبيل والمصافحة عند تحية زملائك.
- (5) اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون، ولاسيّما بعد العطاس أو السعال.
- (6) تجنّب المخالطة اللصيقة بالمرضى.
- (7) تجنّب لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.
- (8) إذا أصبت بالإنفلونزا ابق في المنزل ولا تلتحق بعملك أو بمدرستك وقّل من الاختلاط بالآخرين لكي لا تنقل العدوى لهم.
- (9) إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا بعد عودتك من السفر إلى منطقة مصابة، أو بعد مخالطتك لشخص عاد لتوّه من منطقة مصابة، قم بزيارة الطبيب والتمس المشورة الطبية في أسرع وقت ممكن.