أسئلة وأجوبة

أنت وفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ (إنفلونزا الخنازير)

٥ أغسطس ٢٠٠٩ في الساعة ٥:٠٠ مساء بالتوقيت الشرقي

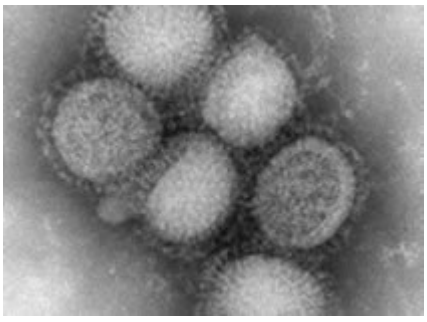
تجد في هذه الصفحة

- فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩
- فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ لدى البشر
- الوقاية والعلاج
- التلوث والتنظيف
- لا يعتقد أن مواقف التعرض للخنازير تتسبب في نشر فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩

فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩

ما هو فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ (إنفلونزا الخنازير)؟

H1N1 ٢٠٠٩ (المشار إليه سابقًا باسم "إنفلونزا الخنازير") هو نوع جديد من فيروسات الإنفلونزا الذي يسبب الأمراض لدى البشر. وقد تم اكتشاف هذا الفيروس الجديد للمرة الأولى لدى البشر في الولايات المتحدة في شهر إبريل عام ٢٠٠٩. وينتشر هذا الفيروس من شخص لآخر عبر أنحاء العالم، وربما يكون انتشاره مثل انتشار فيروسات الإنفلونزا الموسمية المعتادة. في ١١ يونيو عام ٢٠٠٩، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) عن بدء تفشي وباء إنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩.



لماذا يطلق على فيروس H1N1 ٢٠٠٩ أحيانًا اسم "إنفلونزا الخنازير"؟

كان هذا الفيروس في الأصل يشار إليه باسم "إنفلونزا الخنازير" لأن الاختبارات المعملية أظهرت أن العديد من الجينات الموجودة بهذا الفيروس الجديد كانت متشابهة للغاية مع فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الخنازير عادة في أمريكا الشمالية. ولكن أظهرت دراسة أخرى أن هذا الفيروس الجديد مختلف تمامًا عما ينتشر عادة بين الخنازير في أمريكا الشمالية. فهذا الفيروس يحتوي على اثنين من جينات فيروسات الإنفلونزا التي

تنتشر عادة بين الخنازير في أوروبا وآسيا وجينات الطيور والجينات البشرية. ويطلق العلماء على هذا الفيروس اسم فيروس "رباعي الجينات معاد التصنيف".

فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ لدى البشر

هل هناك إصابات بشرية بفيروس إنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ في الولايات المتحدة؟

نعم. تنتشر الإصابات البشرية بفيروس H1N1 الجديد في الولايات المتحدة بشكل مستمر. ولكن معظم الأشخاص الذين أصيبوا بهذا الفيروس الجديد تماثلوا للشفاء دون الحاجة لعلاج طبي. يعمل مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بشكل دوري مع الولايات من أجل جمع المعلومات حول الإنفلونزا، وتصنيفها، وتحليلها، وقد قام بنفس هذه الإجراءات مع فيروس H1N1 الجديد منذ بدء انتشاره. ويتم عرض هذه المعلومات في تقرير أسبوعي يعرف باسم تقرير FluView.

هل فيروس H1N1 ٢٠٠٩ هذا من الفيروسات المعدية؟

توصل مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) إلى أن فيروس H1N1 ٢٠٠٩ من الفيروسات المعدية وينتشر بين البشر.

كيف ينتشر فيروس H1N1 ٢٠٠٩؟

يعتقد أن انتشار فيروس H1N1 ٢٠٠٩ يحدث بنفس طريقة انتشار الإنفلونزا الموسمية. وفيروسات الإنفلونزا تنتشر بشكل أساسي من شخص لآخر من خلال السعال أو العطس بواسطة الأشخاص المصابين بالإنفلونزا. و قد يصاب الأشخاص أحياناً بهذا الفيروس بسبب لمسهم لشيء ما - كأحد الأسطح أو الأشياء - تراكمت عليه فيروسات الإنفلونزا ثم لمس فمهم أو أنفهم.

ما علامات وأعراض الإصابة بهذا الفيروس لدى البشر؟

تتضمن أعراض فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ لدى البشر الإصابة بالحمى، والسعال، والتهاب الحلق، ورشح الأنف، أو الزكام، وآلام الجسم، والصداع، والقشعريرة، والإرهاق. وقد ذكر عدد غير قليل من الأشخاص الذين داهمهم هذا الفيروس أيضاً أنهم أصيبوا بالإسهال والقيء. وقد ظهرت حالات مرضية حادة وحالات وفاة نتيجة للأمراض المرتبطة بهذا الفيروس.

ما مدى حدة الأمراض المرتبطة بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩؟

تتراوح الأمراض المرتبطة بفيروس الإنفلونزا H1N1 الجديد بين أمراض طفيفة إلى حادة. بينما تعافى معظم الأشخاص الذين أصيبوا بهذا الفيروس دون الحاجة إلى علاج طبي، إلا أن هناك بعض حالات الإصابة بهذا الفيروس التي استدعت الدخول إلى المستشفى لتلقي العلاج أو تسببت في حدوث حالات وفاة.

عند الإصابة بالإنفلونزا الموسمية، يكون بعض الأشخاص المعينين "معرضين بشدة" للمعاناة من مضاعفات خطيرة. ويشمل ذلك الأشخاص الذين يبلغون من العمر ٦٥ عامًا فأكثر، والأطفال ممن يقل عمرهم عن خمسة أعوام، والسيدات الحوامل، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة معينة مهما كان عمرهم. وتجدر الإشارة إلى أن قرابة ٧٠ بالمائة من الأشخاص الذين استدعي الأمر دخولهم إلى المستشفى لتلقي العلاج ممن أصيبوا بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ كانوا يعانون قبل ذلك من حالة طبية أو أكثر تم تعريفها على أنها تجعل هؤلاء الأشخاص "معرضين بشدة" للمعاناة من مضاعفات خطيرة متعلقة بالإنفلونزا الموسمية. وهذه الحالات الطبية تتضمن الحمل، والبول السكري، وأمراض القلب، والربو، وأمراض الكلى.

وهناك نقطة تختلف فيها إنفلونزا الخنازير عن الإنفلونزا الموسمية، وهي أن البالغين ممن تزيد أعمارهم على ٦٤ عامًا لم يظهر حتى الآن ما يوضح أنهم مهددون بشكل متزايد بالإصابة بمضاعفات مرتبطة بفيروس H1N1 ٢٠٠٩ حتى كتابة هذه السطور. وقد أظهرت دراسات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أنه لا يوجد أي طفل يوجد بجسده أجسام مضادة لفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩، بينما توجد هذه الأجسام المضادة لدى عدد قليل للغاية من البالغين الذين يقل عمرهم عن ٦٠ عامًا، ورغم ذلك فقد توجد أجسام مضادة لهذا الفيروس لدى ما يقرب من ثلث البالغين الذين يتجاوز عمرهم ٦٠ عامًا. ولا أحد يعلم ما مقدار الحماية ؛ إن وجدت، التي يستطيع أي جسم مضاد موجود بالجسم أن يوفرها لمكافحة فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩.

كيف يمكن مقارنة فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ بالإنفلونزا الموسمية فيما يتعلق بحدتها ومعدلات الإصابة بها؟

بالنسبة للإنفلونزا الموسمية، فنحن نعلم أن مواسم العام تختلف في توقيتها، ومدتها، وشدة ظروفها. فقد تتسبب الإنفلونزا الموسمية في حدوث أمراض طفيفة إلى حادة، بل إنها قد تتسبب في الوفاة في بعض الأوقات. وفي كل عام، يبلغ متوسط الأشخاص الذين يلقون حتفهم بسبب المضاعفات المتعلقة بالإنفلونزا ٣٦٠٠٠ شخص، بينما يدخل ٢٠٠٠٠٠ شخص إلى المستشفيات لتلقي العلاج نتيجة لأسباب مرتبطة بالإنفلونزا. ومن هؤلاء الذين يدخلون إلى المتشفيات، هناك ٢٠٠٠٠ من الأطفال الذين يقل عمرهم عن ٥ أعوام. ويمثل الأشخاص الذين يزيد عمرهم عن ٦٥ عامًا أكثر من ٩٠ بالمائة من حالات الوفاة و٦٠ بالمائة من حالات الدخول إلى المستشفى لتلقي العلاج.

عندما تم اكتشاف تفشي فيروس H1N1 ٢٠٠٩ لأول مرة في منتصف إبريل عام ٢٠٠٩، بدأ مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في العمل مع الولايات لتجميع المعلومات المتعلقة بتفشي فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩، وتصنيفها، وتحليلها، بما في ذلك أعداد الحالات المؤكدة والمحتملة للإصابة بهذا الفيروس وأعمار هؤلاء المصابين. وقد جاءت المعلومات التي قام بتحليلها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) لتدعم الاستنتاج القائل بأن فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ قد تسبب في آثار مرضية أكبر لدى الأشخاص الذين يقل عمرهم عن ٢٥ عامًا مقارنةً بالأشخاص الأكبر عمرًا. في الوقت الحالي، تم الإبلاغ عن حالات قليلة للإصابة بهذا الفيروس وحالات وفاة قليلة لدى الأشخاص الذين تجاوزوا من العمر ٦٤ عامًا، وهو أمر غير طبيعي بالمقارنة بالإنفلونزا الموسمية. ورغم ذلك، فقد اتضح أن هناك ارتباط وثيق بين الحمل والحالات الطبية الأخرى المعروفة مسبقًا بأنها معرضة للخطورة بدرجة أكبر عند الإصابة بالإنفلونزا

الموسمية وبين الخطورة المتزايدة للإصابة بمضاعفات فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. وهذه الحالات الأساسية تتضمن الربو، والبول السكري، ونقص المناعة، وأمراض القلب، وأمراض الكلية، والاضطرابات العصبية الإدراكية، والاضطرابات العصبية العضلية، والحمل.

كم تبلغ المدة التي يستطيع الشخص المصاب أن ينشر هذا الفيروس خلالها للآخرين؟

يقوم الأشخاص المصابون بالإنفلونزا الموسمية وفيروس إنفلونزا H1N1 بنقل هذا الفيروس وربما يمكنهم نقل العدوى للآخرين بدءاً من يوم واحد قبل إصابتهم بالمرض إلى ٥-٧ أيام بعد إصابتهم به. وقد تطول هذه المدة لدى بعض الأشخاص، ولاسيما الأطفال والأشخاص ذوو الأنظمة المناعية الضعيفة وكذلك المصابون بفيروس H1N1 الجديد.

الوقاية والعلاج

ما الذي يمكنني فعله لأحمي نفسي من الإصابة بهذا الفيروس؟

لا يوجد أي لقاح متوفر في الوقت الحالي للحماية ضد فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. ورغم ذلك، يجري حالياً إنتاج لقاح مضاد لفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ وقد يكون جاهزاً للجمهور في الخريف. وكما هو الحال دائماً، سيتم توفير لقاح للحماية ضد الإنفلونزا الموسمية

وهناك إجراءات يومية يمكنها المساهمة في منع انتشار الجراثيم المسببة للأمراض التنفسية مثل الإنفلونزا.

نوصيك باتباع الخطوات اليومية التالية للحفاظ على صحتك:

- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. قم بإلقاء هذا المنديل في سلة القمامة بعد استعماله.
- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون، وخاصة بعد السعال أو العطس. كما أن منظفات اليد التي تستخدم الكحول* تتسم بالفعالية هي الأخرى.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- حاول تفادي الاتصال بالمرضى عن قرب.
- إذا كنت مصاباً بمرض شبيه بالإنفلونزا، فإن مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) يوصيك بأن تظل بالمنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد تعافيك من الحمى إلا للحصول على الرعاية الصحية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى وحدها دون استعمال دواء مخفف للحمى.) ابتعد عن الآخرين قدر المستطاع لتتجنب إصابة الآخرين بهذا المرض.

وفيما يلي الإجراءات المهمة الأخرى التي يمكنك القيام بها:

- اتبع إرشادات الصحة العامة فيما يتعلق بإغلاق المدارس، وتجنب أماكن الزحام، وغيرها من إجراءات الإقصاء الاجتماعي لمنع التقارب بين الأشخاص لتجنب المرض.
- كن مستعداً للاحتمال القائم بأن تمرض وتحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة أسبوع أو مثل ذلك؛ وفي هذه الحالة فإن تجهيز الأدوية التي تصرف دون وصفات طبية ومنظفات اليد

التي تستخدم الكحول* والمناديل الورقية والعناصر الأخرى ذات الصلة قد يكون مفيداً لك ويساعدك على تجنب الحاجة إلى الخروج من المنزل في الأماكن العامة بينما لا تزال مريضًا وناقلاً للعدوى

ما الطريقة المثلى لتجنب نشر الفيروس من خلال السعال أو العطس؟

إذا كنت مصاباً بمرض شبيه بالإنفلونزا، فإن مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) يوصيك بأن تظل بالمنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد تعافيك من الحمى إلا للحصول على الرعاية الصحية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى وحدها دون استعمال دواء مخفف للحمى.)

عليك بالابتعاد عن الآخرين قدر المستطاع. احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقى عند السعال أو العطس. ضع المنديل الذي استعملته في سلة القمامة. وبعد ذلك اغسل يديك، وافعل ذلك كلما سعلت أو عطست.

إذا كان أحد أفراد أسرتي بالمنزل مريضًا بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩، فهل يجب أن أذهب إلى عملي؟

يستطيع الموظفون الذين يتمتعون بصحة جيدة ولكن لديهم أحد مرضى فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ بين أفراد أسرتهم بالمنزل أن يذهبوا إلى عملهم كالمعتاد. ولكن على هؤلاء الموظفون مراقبة حالتهم الصحية يومياً واتخاذ التدابير الوقائية اليومية التي تتضمن غسل أيديهم بشكل متكرر بالماء والصابون، ولاسيما بعد السعال أو العطس. كما أن منظفات اليد التي تستخدم الكحول تسم بالفعالية هي الأخرى.* وإذا أصيب هؤلاء الموظفون بالمرض فيتعين عليهم إخطار المشرف المسؤول عنهم بذلك والبقاء في منازلهم. أما الموظفون ممن يعانون من حالة طبية أساسية أو الموظفات الحوامل فيتعين عليهن الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي يتعاملون معه للحصول على نصيحته، وذلك لأنهن ربما يكن بحاجة إلى الحصول على أدوية مضادة لفيروس الإنفلونزا للوقاية من المرض. لمزيد من المعلومات، تفضل بمطالعة إرشادات عامة للشركات ومواقع العمل للوقاية من إنفلونزا الخنازير "أ" (H1N1) الجديد بين الموظفين.

ما أفضل طريقة لغسل الأيدي لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟

اعلم أن غسل يديك بشكل متكرر سيساعد على حمايتك من الجراثيم. اغسل يديك بالماء والصابون أو نظفهما باستخدام منظفات اليد التي تستخدم الكحول*. يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) عند غسيل يديك -- بالماء الدافئ والصابون -- أن تغسلهما لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ ثانية. وفي حالة عدم توفر الماء والصابون، يمكن استخدام مناديل اليد الكحولية التي يتم التخلص منها بعد الاستعمال أو الجل المعقم. ويمكنك الحصول على هذه المواد من معظم متاجر السوبر ماركت والصيدليات. في حالة استخدام الجل، افرك يديك حتى يجف الجل. ولا يحتاج الجل إلى الماء لكي يكون فعالاً؛ فالكحول الموجود به يقتل الجراثيم المتراكمة على يديك.

ماذا يجب أن أفعل إذا أصبت بهذا المرض؟

إذا كنت تعيش في مناطق تم فيها تحديد أشخاص مصابين بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ وظهرت عليهم أعراض تشبه الإنفلونزا، والتي تتضمن الحمى، أو آلام الجسم، أو رشح الأنف، أو الزكام، أو التهاب الحلق، أو الغثيان، أو القيء، أو الإسهال، فيجب عليك أن تبقى بمنزلك وتتجنب

مخالطة الآخرين. يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن تمكث في المنزل لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى إلا للحصول على الرعاية الصحية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى وحدها دون استعمال دواء مخفف للحمى.) عليك بالابتعاد عن الآخرين قدر المستطاع لتجنب إصابتهم بالعدوى. ونعني بالبقاء في المنزل أنه يجب ألا تغادر منزلك إلا لطلب الرعاية الصحية. وهذا يعني تجنب الأنشطة العادية بما في ذلك الذهاب للعمل، والمدرسة، والسفر، والتسوق، وحضور المناسبات الاجتماعية، والتجمعات العامة.
إذا كنت مصاباً بمرض شديد أو كنت معرضاً بدرجة كبيرة للمعاناة من مضاعفات الإنفلونزا، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه أو اطلب الرعاية الطبية. وسيحدد مقدم الرعاية الصحية ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء اختبار للإنفلونزا أو علاجها.
إذا مرضت وشعرت بأي من العلامات التحذيرية التالية، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة.
بالنسبة للأطفال، فإن العلامات التحذيرية الطارئة التي تحتاج إلى رعاية طبية عاجلة تتضمن ما يلي:

- سرعة التنفس أو مشكلات التنفس
- تحول لون الجلد إلى الأزرق أو الرمادي
- عدم شرب سوائل كافية
- قيئ حاد أو مستمر
- عدم القدرة على المشي أو التفاعل مع الآخرين
- زيادة تهيج الطفل حتى أنه لا يترك أحداً يمسك به
- أعراض تشبه الإنفلونزا تتحسن لكنها تعود مصحوبة بالحمى وسعال أكثر شدة

أما بالنسبة للبالغين، فإن العلامات التحذيرية الطارئة التي تحتاج إلى رعاية طبية عاجلة تتضمن ما يلي:

- صعوبة التنفس أو ضيق النفس
- الألم أو الضغط في منطقة الصدر أو البطن
- الدوار المفاجئ
- الارتباك
- قيئ حاد أو مستمر
- أعراض تشبه الإنفلونزا تتحسن لكنها تعود مصحوبة بالحمى وسعال أكثر شدة

هل هناك أدوية لعلاج العدوى بفيروس H1N1 ٢٠٠٩؟

نعم. يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) باستخدام عقار أوسيلتاميفير (oseltamivir) أو زاناميفير (zanamivir) لعلاج و/أو الوقاية من العدوى بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩. العقاقير المضادة للفيروس هي أدوية تصرف بوصفة طبية (حبوب، أو شراب، أو مسحوق استنشاق) وتعمل على مكافحة الإنفلونزا من خلال منع فيروسات الإنفلونزا من التكاثر داخل جسمك. ففي حالة إصابتك بهذا المرض، يمكن للعقاقير المضادة للفيروس أن تخفف من حدة مرضك، وتساعدك على أن تشعر بالتحسن بسرعة أكبر. كما يمكنها كذلك أن تقي من المضاعفات الخطيرة المعهودة مع الإنفلونزا. خلال هذا الوباء الحالي، فإن حالات الأولوية التي تستعمل فيها

الأدوية المضادة لفيروس الإنفلونزا هي علاج مرض الإنفلونزا الحاد (على سبيل المثال المرضى بالمستشفيات) والأشخاص المصابين ممن يعانون من حالة مرضية تجعلهم أكثر عرضة للمعاناة من مضاعفات خطيرة متعلقة بالإنفلونزا.

ما توصيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بخصوص "حفلات إنفلونزا الخنازير"؟

"حفلات إنفلونزا الخنازير" هي تجمعات يتعامل فيها الأشخاص عن قرب مع شخص مصاب بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ حتى يصابوا بهذا الفيروس. والغرض من هذه الحفلات هو أن يصاب الشخص بمرض اعتبره الكثيرون مرضًا طفيفًا، وذلك يرتكز على الأمل في اكتساب مناعة طبيعية متمثلة في فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ الذي قد ينتشر بعد ذلك ويتسبب في أمراض أخرى أكثر خطورة.

ولا يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بحضور "حفلات إنفلونزا الخنازير" كطريقة للحماية من فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ في المستقبل. فبينما كان المرض الذي شهدناه في نوبة التفشي الحالية لفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ طفيفًا للعديد من الأشخاص، كان هذا المرض حادًا بل ومميتًا لأشخاص آخرين. فلا توجد طريقة ما للتنبؤ على نحو لا يدع مجالاً للشك بنتائج هذا المرض بالنسبة لشخص ما أو ، وهي النقطة المساوية لها في الأهمية، بالنسبة للأشخاص الآخرين ممن قد ينتقل لهم هذا الفيروس بواسطة الشخص الذي يتعمد الإصابة بالفيروس.

يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص المصابين بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ بتجنب مخالطة الآخرين قدر المستطاع. إذا كنت مصاباً بمرض شبيه بالإنفلونزا، فإن مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) يوصيك بأن تظل بالمنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد تعافيك من الحمى إلا للحصول على الرعاية الصحية أو للضروريات الأخرى. (يجب أن تزول الحمى وحدها دون استعمال دواء مخفف للحمى.) ابتعد عن الآخرين قدر المستطاع لتتجنب إصابتهم بهذا المرض.

التلوث والتنظيف

ما المدة التي يستطيع فيروس الإنفلونزا أن يظل خلالها قابلاً للحياة على الأشياء (مثل الكتب ومقابض الأبواب)؟

أظهرت الدراسات أن فيروس الإنفلونزا يمكنه البقاء على الأسطح البيئية وإصابة أي شخص بالعدوى بعد استقرار هذا الفيروس على السطح بساعتين إلى ثماني ساعات.

ما الذي يقتل فيروس الإنفلونزا؟

يمكن القضاء على فيروس الإنفلونزا بالحرارة (١٦٧-٢١٢ درجة فهرنهايت [٧٥-١٠٠ درجة مئوية]). وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من مبيدات الجراثيم الكيميائية، مثل الكلور، وفوق أكسيد الهيدروجين، والمنظفات (الصابون)، واليودوفور (المطهرات القائمة على اليود)، والكحوليات تتسم بفعالية عالية في مقاومة

فيروسات الإنفلونزا البشرية إذا ما استخدمت بتركيز صحيح لمدة زمنية كافية. فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام المناديل أو مواد الجل المحتوية على الكحول لتنظيف الأيدي. ويجب فرك اليدين بمواد الجل حتى تجف.

***ماذا لو لم يتوفر الماء والصابون ولم يكن مسموح باستخدام المنتجات التي تستخدم على الكحول في المنشأة التي أتواجد بها؟**

رغم أن الدليل العلمي لا يشمل هذا الحد فيما يتعلق بغسل اليدين والمطهرات التي تستخدم الكحول، إلا أن مطهرات اليد الأخرى التي لا تحتوي على الكحول قد تكون مفيدة لقتل جراثيم الإنفلونزا المتراكمة على اليدين.

ما الأسطح التي يحتمل بشكل أكبر أن تكون مصادر للتلوث؟

قد تنتشر الجراثيم عندما يلمس الشخص شيئًا ملوثًا بهذه الجراثيم ثم يلمس عينيه، أو أنفه، أو فمه. وتنتقل القطيرات الناتجة عن سعال أو عطس الشخص المصاب عبر الهواء. ومن الممكن أن تنتشر الجراثيم عندما يلمس شخص ما قطيرات التنفس الصادرة عن شخص آخر والمتراكمة على سطح مثل المكتب، على سبيل المثال، ثم يلمس عينيه أو فمه أو أنفه قبل أن يغسل يديه.

كيف يجب التخلص من المخلفات لمنع انتشار فيروس الإنفلونزا؟

لمنع انتشار فيروس الإنفلونزا، يوصى بإلقاء المناديل الورقية والأشياء الأخرى التي يتم التخلص منها والمستعملة بواسطة شخص مصاب في سلة المهملات. وكذلك يجب على الأشخاص أن يغسلوا أيديهم بالماء والصابون بعد لمس المناديل الورقية المستعملة والمخلفات المشابهة.

ما إجراءات النظافة المنزلية التي يجب القيام بها لمنع انتشار فيروس الإنفلونزا؟

لمنع انتشار فيروس الإنفلونزا، من المهم المحافظة على الأسطح (لاسيما تلك الموجودة بجوار المناضد، والأسطح في الحمام، ومناضد المطبخ، ولعب الأطفال) نظيفة من خلال مسحها بمطهر منزلي طبقًا للتعليمات الموضحة على ملصق المنتج.

كيف يجب التعامل مع أغطية السرير، وأدوات الطعام، والأطباق الخاصة بالأشخاص المصابين بفيروس الإنفلونزا؟

لا توجد حاجة لتنظيف أغطية السرير، وأدوات الطعام، والأطباق الخاصة بالأشخاص المصابين بهذا الفيروس على نحو منفصل، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو أنه لا ينبغي مشاركة هذه الأشياء مع هؤلاء المصابين دون غسلها جيدًا أولاً.

يجب غسل البياضات (مثل أغطية السرير والمناشف) باستخدام صابون الغسيل المنزلي مع تجفيفها باستخدام آلة تجفيف الغسيل مع ضبطها على درجة حرارة ساخنة. وعلى الأفراد تجنب "احتضان" الملابس المعدة للغسل قبل غسلها لوقاية أنفسهم من التلوث. كما يجب عليهم غسل أيديهم بالماء والصابون أو منظفات اليد التي تستخدم الكحول بمجرد الانتهاء من التعامل مع الملابس غير النظيفة المعدة للغسل.

يجب غسل أدوات تناول الطعام في غسالة الأطباق أو باليد باستخدام الماء والصابون.

لا يعتقد أن مواقف التعرض للخنازير تتسبب في نشر فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩

هل يمكن أن أصاب بفيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ نتيجة لتناول لحم الخنزير أو إعداده؟

لا. إن فيروسات H1N1 ٢٠٠٩ لا تنتشر بسبب تناول الأطعمة. فلا يمكنك أن تصاب بفيروس H1N1 الجديد نتيجة لتناول لحم الخنزير أو المنتجات المشتقة من الخنزير. وذلك لأن تناول منتجات الخنزير المجهزة والمطهية بطريقة سليمة يعد أمرًا آمنًا.

هل هناك خطر من شرب الماء؟

من غير المحتمل أن تتسبب مياه الصنبور المعالجة بعمليات التطهير التقليدية في تشكيل خطر انتقال فيروسات الإنفلونزا. وذلك لأن اللوائح الحالية لمعالجة مياه الشرب توفر درجة كبيرة من الحماية ضد الفيروسات. ولم يكتمل حتى الآن أي بحث يدور حول قابلية فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ للتأثر بالعمليات التقليدية لمعالجة مياه الشرب. ومع هذا، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المعدلات الخالية من الكلور الحر المستخدمة عادةً في معالجة مياه الشرب تُعد كافية لإيقاف نشاط إنفلونزا الطيور H5N1 المسببة للمرض بدرجة كبيرة. ومن ثم فمن المحتمل أن تساعد المعالجة بالكلور على إيقاف نشاط فيروسات الإنفلونزا الأخرى مثل فيروس H1N1 ٢٠٠٩ بالمثل. وحتى الآن لا توجد حالات بشرية موثقة للإصابة بالإنفلونزا حدثت بسبب التعرض لمياه الشرب الملوثة بالإنفلونزا.

هل يمكن أن ينتشر فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ من خلال المياه الموجودة في حمامات السباحة، ومنتجعات المياه المعدنية، والملاهي المائية، والنافورات الترفيهية، وأماكن المياه الترفيهية الأخرى التي تمت معالجتها؟

من المعلوم أن فيروسات الإنفلونزا تصيب الجهاز التنفسي العلوي للإنسان. ولم تظهر مطلقًا أي حالة موثقة للإصابة بفيروس الإنفلونزا ترتبط بالتعرض للمياه. ومن غير المحتمل أن تتسبب المياه الترفيهية المعالجة بمستويات التطهير التي يوصي بها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في تشكيل خطر انتقال فيروسات الإنفلونزا. ولم يكتمل حتى الآن أي بحث يدور حول قابلية فيروس الإنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ للتأثر بالكلور والمطهرات الأخرى المستخدمة في حمامات السباحة ومنتجعات المياه المعدنية، والملاهي المائية، والنافورات الترفيهية، وغيرها من أماكن المياه الترفيهية التي تمت معالجتها. ومع هذا، فقد أظهرت دراسات حديثة أن مستويات الكلور الحر التي يوصي بها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) (مستويات تبلغ ١-٣ أجزاء لكل مليون [جزء لكل مليون أو ملليي جرام/لتر] لحمامات السباحة و٢-٥ أجزاء لكل مليون لمنتجعات المياه المعدنية) تُعد كافية للتعقيم ضد فيروس إنفلونزا الطيور أ (H5N1). ومن ثم فمن المحتمل أن يساعد الكلور على التعقيم ضد فيروسات الإنفلونزا الأخرى مثل فيروس H1N1 ٢٠٠٩ بالمثل.

هل يمكن أن ينتشر فيروس الإنفلونزا H1N1 رفي أماكن المياه الترفيهية خارج الماء؟

نعم، فأماكن المياه الترفيهية لا تختلف عن أي بيئات أخرى للتجمعات. ومن المعتقد أن انتشار إنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ هذا يحدث بنفس طريقة انتشار الإنفلونزا الموسمية. ففيروسات الإنفلونزا

تنتشر بشكل أساسي من شخص لآخر من خلال السعال أو العطس بواسطة الأشخاص المصابين بالإنفلونزا. و قد يصاب الأشخاص أحياناً بهذا الفيروس بسبب لمسهم لشيء ما تراكمت عليه فيروسات الإنفلونزا ثم لمس فمهم أو أنفهم.

ملاحظة: تعتمد الكثير من المعلومات الواردة بهذا المستند على الدراسات والتجارب السابقة المتعلقة بالإنفلونزا الموسمية (البشرية). ويعتقد مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن هذه المعلومات تنطبق على فيروسات H1N1 (الخنازير) كذلك، ولكن هناك دراسات جارية حول هذا الفيروس لمعرفة المزيد حول خصائصه. سيتم تحديث هذا المستند بمجرد توفر معلومات جديدة.

للحصول على معلومات عامة حول مرض الإنفلونزا لدى الخنازير (مختلف عن إنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩)، تفضل بمطالعة معلومات عامة حول مرض الإنفلونزا لدى الخنازير.

- آخر مراجعة لهذه الصفحة تمت بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ في الساعة ٥:٠٠ مساء بالتوقيت الشرقي
- آخر تحديث لهذه الصفحة تم بتاريخ ٥ أغسطس ٢٠٠٩ في الساعة ٥:٠٠ مساء بالتوقيت الشرقي
- مصدر المحتوى: مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها