الإنفلونزا (الانفلونزا الموسميّة وإنفلونزا الطيور)

التحديث الأخير 22-07-2025

الحقائق الرئيسية

الفروقات بين الإنفلونزا الموسميّة وإنفلونزا الطيور

هناك أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا.، وغالبًا ما تنشط في الفترات عينها. فالإنفلونزا الموسميّة تشير إلى فيروسات الإنفلونزا المختلفة التي تنتشر معًا بين البشر في النمط الدوري أو الموسمي نفسه في كلّ عام. على الرغم من أن الفيروسات المسبّبة للإنفلونزا الموسميّة موجودة في جميع الأوقات، تميل المناطق المختلفة إلى أن تكون أكثر تضررًا في أوقات مختلفة، عامًا بعد عام، حسب موقعها. على سبيل المثال، عادةً ما تبلغ الإنفلونزا الموسميّة في النصف الشمالي من الكرة الأرضيّة ذروتها بين شهري تشرين الأوّل / أكتوبر وآذار/ مارس، في حين أن ذروتها في النصف الجنوبي من الكرة الأرضيّة، عادةً ما تكون من شهر نيسان / أبريل إلى أيلول / سبتمبر.

إنفلونزا الطيور هي فيروس يصيب الطيور. ونادرًا ما يصيب فيروس إنفلونزا الطيور الشخص الذي يكون على اتصال وثيق بالطيور. وعادةً، لا يستطيع البشر نقل إنفلونزا الطيور من شخص إلى آخر. ولكن، من المحتمل أن يتكيّف الفيروس فيصبح من السهل على البشر نشر الفيروس من شخص لآخر. وهذا أمر خطير لأن الناس لا يتمتعون بأي مناعة ضد هذا الفيروس لأنهم لم يتعرّضوا له من قبل. ويمكن أن ينتشر بسرعة ويكون جميع السكان عرضة للإصابة بالمرض.

طريقة انتقال العدوى: الإنفلونزا الموسميّة - المنقولة جوًّا أو بالقُطيرات، والاتصال المباشر؛ إنفلونزا الطيور - ملامسة مباشرة أو غير مباشرة للأغشية المخاطيّة (على سبيل المثال، العينان أو الأنف أو الفم)

** الإنفلونزا الموسمية **

- عندما يسعل الأشخاص المصابون أو يعطسون أو ينظّفون أنوفهم أو يبصقون، ينشرون جُزيئات صغيرة أو قطرات في الهواء، ثم يتنفسها الآخرون.
- الاتصال المباشر أو غير المباشر (على سبيل المثال، من خلال التقبيل أو مشاركة الكؤوس أو أواني الأكل) بلعاب المصاب أو مخاط أنفه

** إنفلونزا الطيور **

- الاتصال المباشر أو غير المباشر بطائر مصاب أو عناصر ملوّثة من بيئة الطائر، مثل الريش أو البيض
  - على سبيل المثال، إذا لمس شخص ما طائرًا مصابًا ثم لمس أنفه أو فمه أو عينيه، يمكن أن ينتشر الفيروس إلى الشخص
- على الرغم من أن الأمر غير شائع، من المحتمل أن يتحوّر الفيروس بمجرد إصابة الإنسان. وعند وقوع ذلك، من الممكن انتقال العدوى من إنسان إلى آخر (بنفس طريقة انتقال الإنفلونزا الموسميّة).

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأطفال دون سن الخامسة
- كبار السن
- الأشخاص الذين يعانون ضعفًا في جهاز المناعة أو أي مشكلات تنفسيّة أخرى هم أكثر عرضة للإصابات الشديدة

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- السكان النازحون والأشخاص الآخرون الذين يعيشون في بيئات مزدحمة

الأعراض

- السعال وسيلان الأنف (قد يكون السعال جافًا أو ممكن أن يحتوي على مخاط أو بلغم)
- صعوبة في التنفّس
- التهاب في الحلق
- آلام في العضلات
- حمّى (أحيانًا)
- صداع (أحيانًا)
- إرهاق (أحيانًا)

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد المصابين وعزلهم قبل أن ينقلوا العدوى إلى الآخرين

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالة الحادّة إلى المرافق الصحيّة (على سبيل المثال: حرارة عالية، وصعوبة في التنفّس وتنفس سريع)
- إدارة الحالات التغذويّة وتحسينها، ولا سيّما لدى الأطفال

- التشجيع على الرضاعة الحصريّة للأشهر الستة الأولى
- التحقّق من الحالة التغذويّة لدى الأطفال دون سن الخامسة (فحص محيط العضد)، وإحالة حالات سوء التغذية المشتبه بها إلى الخدمات الصحيّة ودعم البرمجة التغذويّة

الملاجئ والمساحات الآمنة

- تقليل الازدحام وتحسين التهوية في الملاجئ وأماكن العمل والمدارس إن أمك

نظافة اليدين والنظافة التنفسيّة

- التشجيع على نظافة سليمة لليدين (غسل اليدين بالصابون)
- تعزيز النظافة التنفسيّة وآداب السعال (تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالكم أو منديل، وغسل اليدين بعد السعال أو العطس، وعدم البصق على الأرض أو في الأماكن العامة)
- استخدام أدوات الحماية الشخصيّة (على سبيل المثال، الكمامة)

التعبئة الاجتماعيّة وتغيير السلوك

- الاطّلاع على النصائح المحدّدة التي تقدّمها السلطات الصحيّة أو السلطات الأخرى ذات الصلة

° تعزيز الممارسات الصحيّة الموصى بها (كالتباعد الاجتماعي)

- الريادة في اتّباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحيّة الحاليّة
- تقديم الدعم والتشجيع على اتّباع النصيحة
  - محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطّبق أو لا وسبب ذلك
  - بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة والممارسات الموصى بها

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
  - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟ وأين؟
  - كم عدد الوفيات؟ أين حصلت؟ متى؟
  - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلوازا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور وأين هم؟
  - أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديّون)
  - ** في ما يتعلّق بإنفلونزا الطيور** أين تقع مزارع الدواجن المحليّة أو أسواق الطيور؟ (بما في ذلك الأسواق التي تبيع الطيور

الحيّة والنافقة)

- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
  - متى بدأ الأشخاص يصابون بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟
  - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرّر؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟ ** إنفلونزا الطيور** كم عدد الأشخاص الذين يحتكون بالطيور في مزارع الدواجن، و الأسواق، وغيرها؟
  - هل من الشائع أن يسكن الأشخاص في أماكن مزدحمة؟ هل تتوافر التهوية والهواء النقي في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟
  - هل يتأثر الأطفال بشدّة بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟ هل تتأثّر به مجموعات أخرى (أعمار معيّنة ومهن ومناطق جغرافيّة وما إلى ذلك) بشدّة؟
  - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلّق برعاية المصابين وتقديم الطعام لهم؟ يجب الأخذ في الاعتبار أي فروقات في الأدوار والمسؤوليّات بين النساء والرجال
    - عندما يمرض الرضع والأطفال، هل تستمر النساء في إرضاعهم؟
  - هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
  - ما هي المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
    - هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن الانفلونزا؟ ما هي هذه الشائعات؟