1 تعرَّف على تفشي الأنفلونزا

29 أبريل/نيسان 2009

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

1 تعرَّف على تفشي الأنفلونزا

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
هل رأيت أعراضاً كهذه في أسرتك أو أهل مجتمعك؟

النقاط الرئيسية

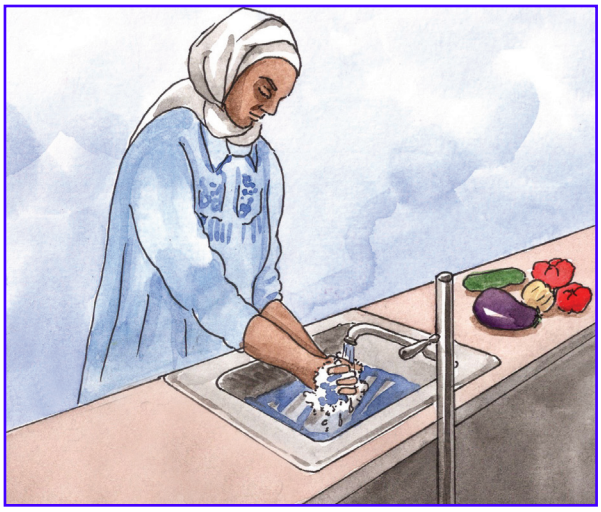
- يعاني هؤلاء الأشخاص من الأنفلونزا نتيجة لتفشيها بين مجتمعهم.
- أعراض الأنفلونزا العادية هي السعال والعطس والرشح والصداع والحمى والإجهاد وأوجاع الجسم ويمكن أن تكون الأعراض أكثر حدة في حالة وباء الأنفلونزا.
- يمكن أن تؤدي تفشي الأنفلونزا إلى اعتلال وخيم وحتى إلى الوفاة.
- تفشي الإنفلونزا تمثل خطراً بصفة خاصة على المسنين والنساء الحوامل والأطفال تحت خمس سنوات حيث أن درجات المناعة عندهم أقل من غيرهم.
- يمكن أن تنتقل إليك الأنفلونزا في أي وقت تكون فيه بالقرب من أشخاص آخرين يحملون الفيروس وعلى وجه الخصوص حين يتحدثون أو يسعلون أو يعطسون أو يبصقون.
- يمكن أن تنتقل الأنفلونزا أيضاً عن طريق لمس الأسطح التي لمسها المرضى ثم تلمس بعد ذلك عينيك أو فمك.

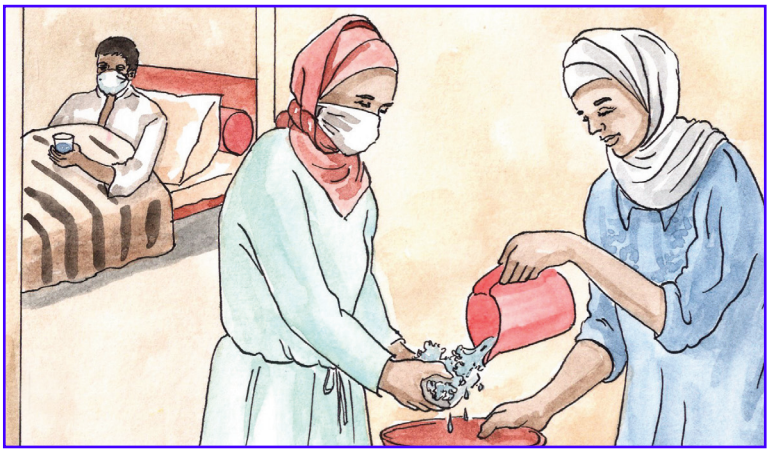
أسئلة تلخيصية

لماذا يمكن أن يكون تفشي وباء الأنفلونزا أشد خطراً من الأنفلونزا العادية.

تفشي وباء الأنفلونزا يتسبب في أمراض وخيمة، بل وقد يؤدي إلى الوفاة

2 تعرَّف على تفشي الأنفلونزا





USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

2 اغسل يديك

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
متى تغسل يديك؟
كيف تغسل يديك؟

النقاط الرئيسية

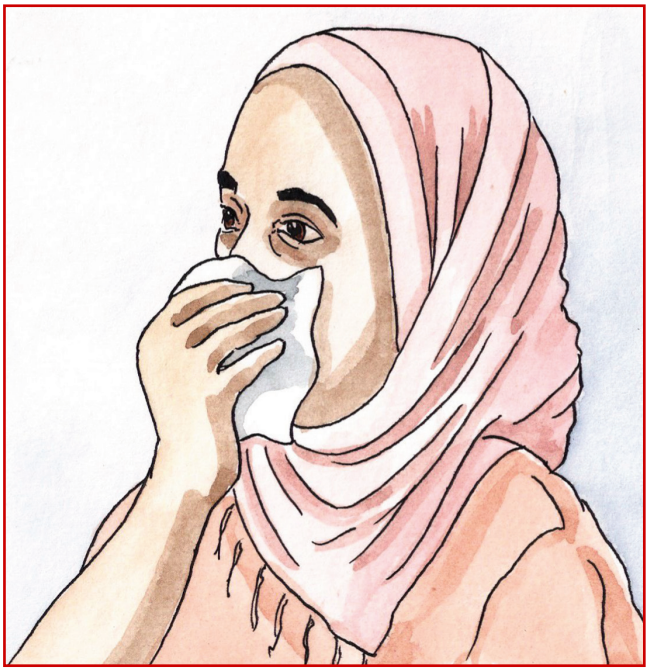
- غسل اليدين بالماء والصابون يزيل الجراثيم التي تتسبب في الأنفلونزا المعتادة ووباءالأنفلونزا.
- يجب تنظيف اليدين بغسلها بالماء والصابون.
- إن لم تستخدم الصابون لن تُزال الجراثيم.
- اغسل يديك بالماء والصابون في الأوقات الحيوية:
  - قبل وبعد إعداد الطعام
  - قبل وبعد تناول الطعام
  - قبل وبعد الاعتناء بشخص مريض بالأنفلونزا
  - بعد العطس أو السعال أو التمخط (تنظيف الأنف).

أسئلة تلخيصية

ما هي مزايا غسل اليدين بالماء والصابون؟
ماذا يمكن أن تكون صعوبات غسل اليدين بالماء والصابون في الأوقات الحيوية؟
ما هي بعض الحلول؟

اغسل يديك بالماء والصابون في الأوقات الحيوية!

3 غطِّ فمك وأنفك عند السعال أو العطس



29 أبريل/نيسان 2009

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

3 غطِّ فمك وأنفك عند السعال أو العطس

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
هل من الشائع بين مجتمعك أن تغطي فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
عندما تسعل أو تعطس أنت، هل تغطي فمك؟ هل تغطي أنفك؟

النقاط الرئيسية

- حين يسعل الناس أو يعطسون تنتشر الجراثيم في الهواء.
- تجنب البصق في مكان عام حيث أن ذلك أيضاً ينشر الجراثيم.
- غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي أو من النسيج لمنع انتشار الجراثيم.
- إن لم يكن لديك منديلاً ورقياً أو من النسيج استخدم ثنية مرفق ذراعك لتغطية سعالك أو عطسك.
- لاجتناب نشر الجراثيم افعل الآتي:
  - تخلص من المناديل الورقية في سلة المهملات
  - اغسل منديلك المنسوج بالماء والصابون يومياً
  - اغسل يديك بالماء والصابون بعد السعال أو العطس

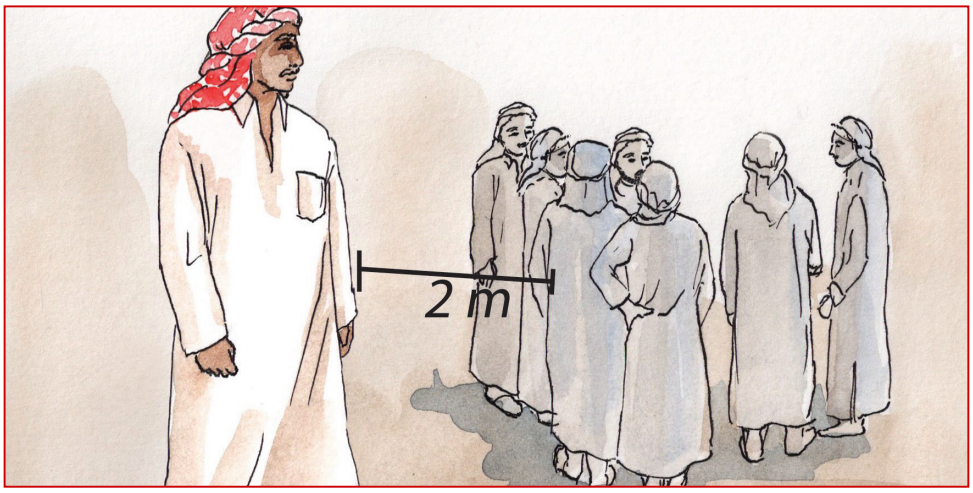
أسئلة تلخيصية

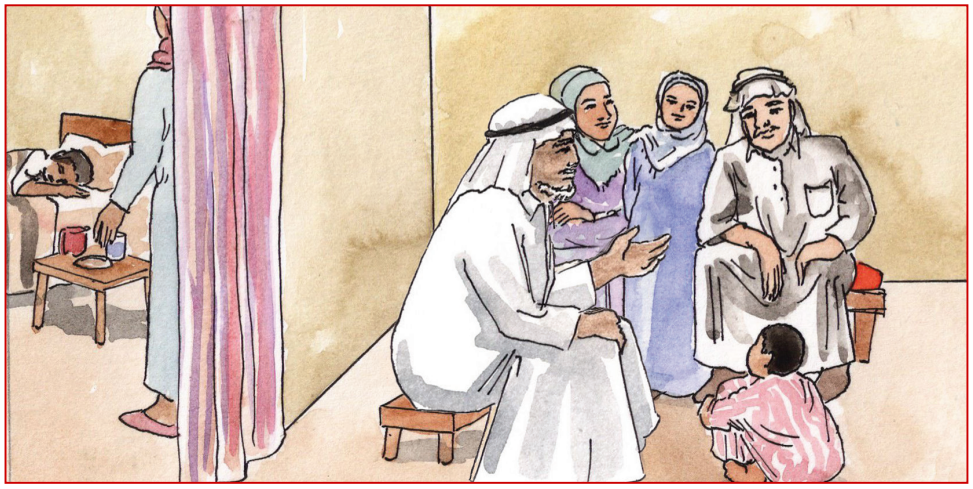
ما هي مزايا تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
ماذا يمكن أن تكون صعوبات تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
ما هي بعض الحلول؟

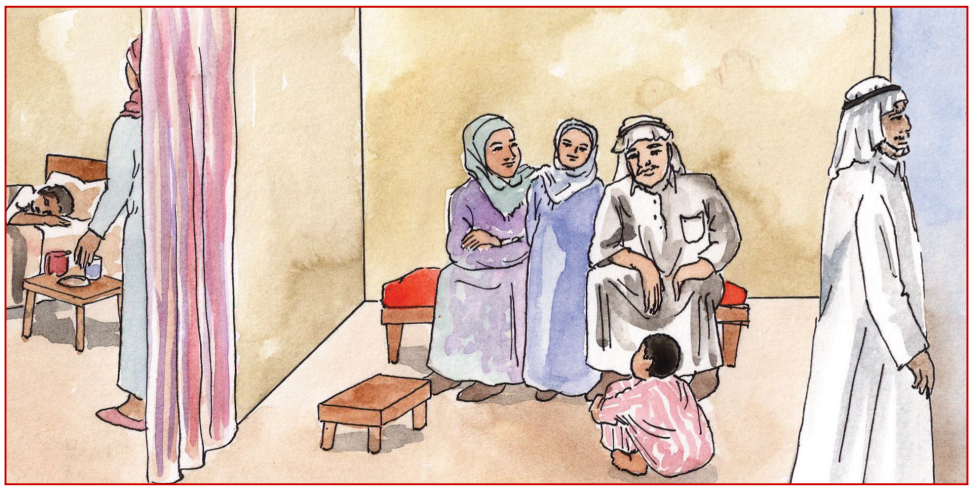
إن لم يكن لديك منديلاً ورقياً أو من النسيج استخدم ثنية مرفق ذراعك!

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

4 إذا كنت مريضاً ابق في منزلك







29 أبريل/نيسان 2009

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

4 إذا كنت مريضاً ابق في منزلك

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
هل من الشائع بين مجتمعك أن تغطي فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
عندما تسعل أو تعطس أنت، هل تغطي فمك؟ هل تغطي أنفك؟

النقاط الرئيسية

- حين يسعل الناس أو يعطسون تنتشر الجراثيم في الهواء.
- تجنب البصق في مكان عام حيث أن ذلك أيضاً ينشر الجراثيم.
- غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي أو من النسيج لمنع انتشار الجراثيم.
- إن لم يكن لديك منديلاً ورقياً أو من النسيج استخدم ثنية مرفق ذراعك لتغطية سعالك أو عطسك.
- لاجتناب نشر الجراثيم افعل الآتي:
  - تخلص من المناديل الورقية في سلة المهملات
  - اغسل منديلك المنسوج بالماء والصابون يومياً
  - اغسل يديك بالماء والصابون بعد السعال أو العطس

أسئلة تلخيصية

ما هي مزايا تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
ماذا يمكن أن تكون صعوبات تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس؟
ما هي بعض الحلول؟

إذا كنت مريضاً تجنب التجمعات العامة!

5 عين واحداً فقط من أفراد الأسرة لرعاية المريض

29 أبريل/نيسان 2009

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

5 عين واحداً فقط من أفراد الأسرة لرعاية المريض

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
هل من الشائع في مجتمعكم تعيين شخص واحد لرعاية المريض؟

النقاط الرئيسية

- اعتنِ بالأفراد المرضى في المنزل حيث أنه من غير المحتمل أن تكون المنشآت الطبية قادرة على مواجهة الاحتياجات أثناء تفشي وباء الأنفلونزا.
- عين واحداً فقط من أفراد الأسرة لرعاية أفراد الأسرة المرضى لوقاية بقية من في البيت من التعرض لفيروس الأنفلونزا.
- يجب على المريض وضع قناع أو منديل للمساعدة على منع انتشار المرض.
- ضع قناعاً أو منديلاً على فمك وأنفك حين تكون بالقرب من شخص مريض لتجنب التقاط عدوى الأنفلونزا.
- افرض حداً على عدد زوار المريض لتجنب نقل الأنفلونزا إليهم.
- حاول تخصيص أوانٍ منفصلة للطعام والشراب وكذلك مناشف وملاءات وبطاطين منفصلة لاستخدام المريض لا يستخدمها سائر أفراد الأسرة.
- يجب على الذين يعانون من مضاعفات صحية حادة بسبب الأنفلونزا السعي للحصول على العناية بإحدى المنشآت الطبية إن أمكن. ويمكن أن يدخل في المضاعفات الحادة صعوبة التنفس أو آلام الصدر.

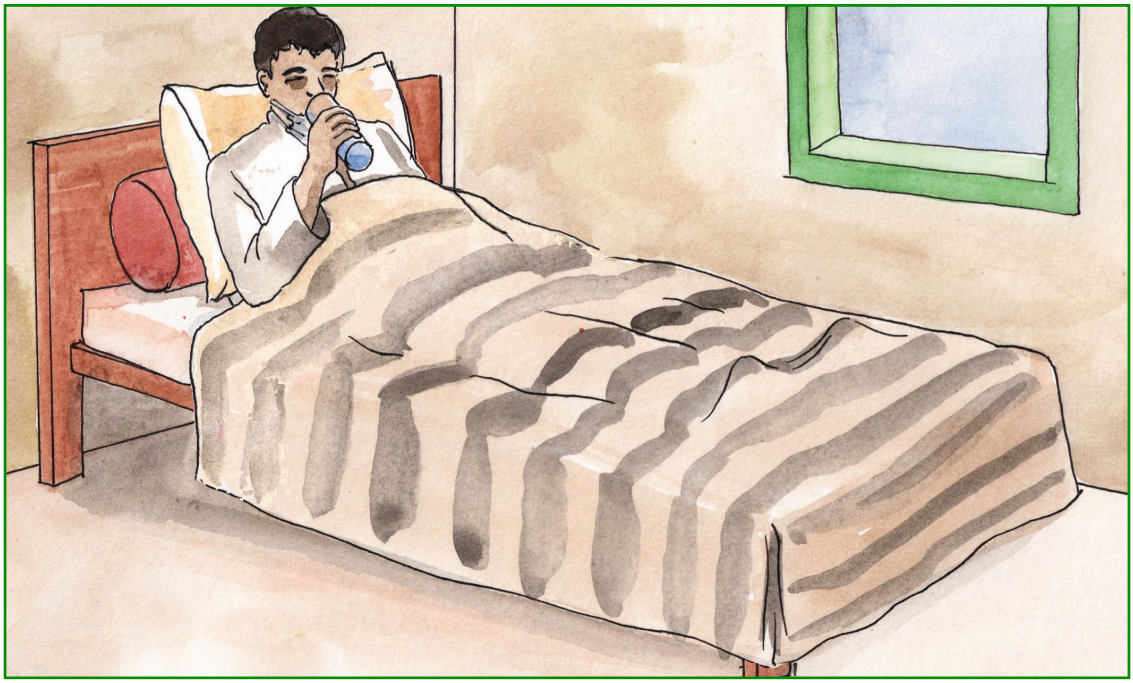
أسئلة تلخيصية

ما هي مزايا تخصيص شخص واحد فقط من أفراد الأسرة للعناية بعضو الأسرة المريض؟
ماذا يمكن أن تكون صعوبات تخصيص شخص واحد فقط من أفراد الأسرة للعناية بالمريض؟
ما هي بعض الحلول؟

افرض حداً على عدد زوار الشخص المريض!

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

6 امكث في مساحة منفصلة حتى تتعافى



29 أبريل/نيسان 2009

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

6 امكث في مساحة منفصلة حتى تتعافى

أسئلة للنقاش

ماذا ترى في هذه الصوَر؟
هل من الشائع في مجتمعكم الاعتناء بالشخص المريض في غرفة أو مساحة منفصلة؟

النقاط الرئيسية

- أبق أفراد الأسرة المرضى بالمنزل فور ظهور الأعراض إلى أن يتعافوا تماماً، إلا إذا عانوا من مضاعفات تستوجب اللجوء إلى الطبيب. ويمكن أن يدخل في المضاعفات الحادة صعوبة التنفس أو آلام الصدر.
- تجنب مخالطة الآخرين في المنزل والمجتمع عن قرب إن كنت مريضاً بالأنفلونزا.
- خصص مساحة منفصلة للعناية بالشخص المريض.
- خصص شخصاً واحداً فقط من أفراد الأسرة ليتولى رعاية المريض.
- اغسل أواني الطعام والأكواب بعد استخدامها من قبل الشخص المريض.
- أبق الشخص المريض في مساحة منفصلة حتى يتعافى تماماً.
- غط فمك وأنفك في وجود الآخرين إذا كنت مريضاً بالأنفلونزا.

أسئلة تلخيصية

ما هي أهمية تخصيص مساحة منفصلة للعناية بالشخص المريض؟
ماذا يمكن أن تكون صعوبات تخصيص مساحة منفصلة للعناية بالشخص المريض؟
ما هي بعض الحلول؟

خصص مساحة منفصلة للشخص المريض!