

ما هو الوضع مع امراض الشتاء هذا العام؟



تنتشر الفيروسات - والأعراض التي تسببها - هذا الشتاء بمستويات أعلى مما كانت عليه في الماضي. ربما سمعت حتى مصطلح "تضاعف ثلاث مرات" في الأخبار ، حيث تشهد المستشفيات ومكاتب الأطباء زيادة في عدد المرضى.

تعرف على المزيد حول 3 فيروسات الشتاء الشائعة وما يمكنك القيام به لحماية نفسك وعائلتك.



الفيروسات الثلاثة الأكثر شيوعًا هذا الشتاء؟

هذه الفيروسات الثلاثة الشائعة تصيب **أنفك وحلقك ورئتيك** (جهازك التنفسي):

الفلو (الأنفلونزا) - تصيب الأشخاص من جميع الأعمار ، ولكنها يمكن أن تكون أكثر حدة عند الأطفال دون سن الثانية والبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا



كوفيد-19 - يمكن أن يؤثر على أي شخص ويسبب أعراضًا خفيفة إلى شديدة



RSV (فيروس الجهاز التنفسي المخلوي) - هو الأكثر شيوعًا عند الرضع والأطفال ، ولكن يمكن أن يسبب التهابات رئوية خطيرة لدى كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى



طرق لحماية نفسك وأحبائك من الإصابة بالمرض

لحماية نفسك من الإنفلونزا و كوفيد ، تأكد من حصولك على التطعيم. (لا يوجد لقاح (فيروس الجهاز التنفسي المخلوي RSV حتى الآن).



تشمل الطرق الأخرى لحماية نفسك ما يلي:

- اغسل يديك كثيرًا وحاول ألا تلمس وجهك
- تنظيف وتطهير الأسطح التي تلمسها كثيرًا ، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة
- لبس الكمامة في الأماكن العامة
- الخضوع للاختبار إذا شعرت بالمرض (خاصة للإنفلونزا أو كوفيد). يعد إجراء الاختبار على الفور مفيدًا حتى يتمكن طبيبك من وصف الدواء إذا كنت في حاجة إليه.
- البقاء في المنزل وتجنب المجموعات الكبيرة إذا كنت تشعر بالمرض

سيساعدك اتخاذ هذه الخطوات أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة وخارج عيادة الطبيب أو المستشفى!



حتى إذا أصبت مؤخرًا بالإنفلونزا أو كوفيد-19 ، فلا يزال يتعين عليك تلقي التطعيم! سيساعد ذلك في حمايتك من الإصابة بالمرض مرة أخرى وي ساعد على منعك من نشر الفيروسات. ابحث عن لقاح في www.vaccines.gov

إذا مرضت ، كيف سأعرف الفيروس الذي أعاني منه؟

قد يكون من الصعب معرفة الفرق بين هذه الفيروسات الثلاثة لأن لديهم بعض العلامات والأعراض نفسها ، مثل الصداع والسعال والشعور بالتعب.

قد يوصي طبيبك بإجراء اختبار لمعرفة الفيروس الذي لديك ، أو قد يخبرك بالبقاء في المنزل والراحة.

متى يجب أن أقلق بشأن الأعراض التي أعاني منها؟

يجب أن تبحث عن علامات التحذير الطارئة إذا كنت أنت أو أحبائك مريضًا. إذا كان لديك أي من الأعراض أدناه ، فيجب أن تحصل على المساعدة على الفور من خلال الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو الاتصال بالرقم 911.

علامات التحذير الطارئة !

عند البالغين

- مواجهة صعوبة أو ضيق في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر أو المعدة لا يزول
- الشعور بالدوار والارتباك وعدم القدرة على الاستيقاظ
- نوبات تشنج
- عدم التبول
- آلام عضلية شديدة
- الشعور بالضعف الشديد أو عدم الثبات
- الحمى أو السعال التي تتحسن ولكنها تعود أو تزداد سوءًا
- الحالات الصحية الأخرى تزداد سوءًا

عند الأطفال

- تنفس سريع أو صعوبة في التنفس
- ظهور الشفاه أو الوجه باللون الأزرق
- انسحاب الضلوع مع كل نفس
- ألم في صدر
- ألم شديد في العضلات (لا يستطيع الطفل المشي أو يرفض المشي)
- لا يتبول لمدة 8 ساعات ، جفاف الفم ، لا دموع عند البكاء (جفاف)
- عدم التنبيه أو التفاعل عند الاستيقاظ
- نوبات تشنج
- حمى فوق 102 درجة لا تنخفض بالدواء
- أي حمى لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 أشهر
- الحمى أو السعال التي تتحسن ثم تعود أو تزداد سوءًا
- الحالات الصحية الأخرى تزداد سوءًا

لمعرفة المزيد حول البقاء بصحة جيدة ، قم بزيارة هذه المواقع:

أعراض فيروس الجهاز التنفسي المخلوي والرعاية

cdc.gov/rsv/about/symptoms.html



الوقاية من كوفيد-19

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention



إبحث عن اللقاحات هنا

vaccines.gov



الوقاية من الانفلونزا

cdc.gov/flu/prevent



تم تطوير هذه المادة بواسطة بانديمك PANDEMIC (برنامج تخفيف الفوارق الوطنية في التلقيحات العرقية والأقليات في المجتمع) بدعم من الاتفاقية التعاونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها - CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597 : نُشرت أكتوبر 2023. المحتويات مملوكة للمؤلفين ولا تمثل وجهات نظر رسمية أو تأييدًا من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، أو الخدمات الصحية والإنسانية (HHS)، أو حكومة الولايات المتحدة.