

ما هو H1N1 ٢٠٠٩ (إنفلونزا الخنازير)؟

- علامات الإصابة والعوارض: الحرارة، السعال، التهاب الحنجرة، سيلان أو احتقان الأنف، آلام الجسم، الصداع، الشعور بالبرد والإرهاق، وفي بعض الحالات التقيؤ والإسهال.
- إنه فيروس إنفلونزا يسبب مرض الإنفلونزا (الكريه) عند البشر.
- إنه معدٍ وينتقل من الإنسان إلى الإنسان.
- ينتشر بالطريقة ذاتها التي تنتشر بها الإنفلونزا: عبر السعال أو العطس أو الأيدي الملوثة بالإفرازات من الأنف أو الفم من شخص مصاب بالإنفلونزا إلى الآخرين.
- قد ينقل الأشخاص المصابين بالفيروس العدوى ابتداءً من يوم أو يومين قبل ظهور العوارض عليهم وحتى ٥ إلى ٧ أيام بعد ذلك.

ما الذي يمكنني فعله لأحمي نفسي من الإصابة بالإنفلونزا A من النمط H1N1؟

- تجنّب لمس الفم والأنف.
- غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون أو تكرار تنظيفها بمحلول كحولي (خصوصاً بعد لمس الفم أو الأنف أو مسطحات يُحتمل تلوثها بالفيروس).
- تجنّب مخالطة الحالات المشتبه فيها عن كثب.
- الحد، قدر الإمكان، من الفترة التي تُقضى في الأماكن الحاشدة.
- تحسين تدفق الهواء في المساكن بفتح النوافذ.
- اتباع الممارسات الصحية بما في ذلك قضاء فترة نوم كافية وتناول أطعمة مغذية والحفاظ على النشاط البدني.

ما الذي ينبغي أن أفعله إذا ظننت أنني من ضحايا هذا المرض؟

- إذا شعرت بوعكة وبإناك محموم وأنت تسعل وأن حلقك يوجعك:
- عليك أن تبقى في البيت وألا تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو الاختلاط بالجموع الغفيرة.
- عليك أن تستريح وأن تتناول الكثير من السوائل.

www.allianzsna.com

Allianz SNA s.a.l.
Allianz SNA Building, Hazmieh
PO Box. 16-6528, Beirut, Lebanon
Phone: 05. 422 000



KEEPING YOU INFORMED | KEEPING YOU SAFE

Influenza A H1N1

Allianz  SNA

What is 2009 H1N1 (swine flu)

- Signs and symptoms are: fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue, and in some cases vomiting and diarrhea.
- It is a new influenza virus causing influenza in humans.
- It is contagious and spreads from human to human.
- It spreads in the same way that seasonal flu does: mainly from person to person through coughing or sneezing from persons with influenza and through hands contaminated by nasal secretions.
- Infected people shed virus and may be able to infect others from one to two days before getting sick up to five to seven days after.

What can I do to protect myself from catching influenza A(H1N1)?

- Avoid touching your mouth and nose
- Clean hands thoroughly with soap and water, or cleanse them with an alcohol-based hand rub on a regular basis
- Avoid close contact with people who might be ill
- Reduce the time spent in crowded settings if possible
- Improve airflow in your living space by opening windows
- Practice good health habits including adequate sleep, eating nutritious food, and keeping physically active.

What should I do if I think I have the illness?

If you feel unwell, have high fever, cough or sore throat:

- Stay at home and keep away from work, school or crowds
- Rest and take plenty of fluids
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing and, if using tissues, make sure you dispose of them carefully. Clean your hands immediately after using tissues with soap and water or cleanse them with an alcohol-based hand rub

>>

- If you do not have a tissue close by when you cough or sneeze, cover your mouth as much as possible with the crook of your elbow
- Use a mask to help you contain the spread of droplets when you are around others, but be sure to do so correctly
- Inform family and friends about your illness and try to avoid contact with other people
- If possible, contact a health professional before traveling to a health facility to discuss whether a medical examination is necessary.

Should I take an antiviral now just in case I catch the new virus?

No. You should only take an antiviral if your health care provider advises you to do so. Individuals should not buy medicines to prevent or fight this influenza without a prescription, and they should exercise caution in buying antiviral medications over the Internet.

When should someone seek medical care?

A person should seek medical care if they experience shortness of breath or difficulty breathing, or if a fever continues more than three days. For parents with a young child who is ill, seek medical care if a child has fast or labored breathing, continuing fever or convulsions (seizures).

Supportive care at home - resting, drinking plenty of fluids and using a pain reliever for aches and fever - is adequate for recovery in most cases.

- غط فمك وأنفك بالمناديل الورقية عندما تسعل أو تعطس وتخلص من المناديل الورقية المستخدمة في سلة المهملات.
- إذا لم يتوفر لديك منديل، إستعمل الكوع لتغطية الأنف عند السعال أو العطس.
- إغسل يديك بالصابون والماء ملياً وأكثر من ذلك خاصة بعد السعال أو العطاس.
- أطلع الأسرة والأصدقاء بأنك مريض وحاول أن تتجنب المخالطة للصيقة للناس

هل ينبغي لي أخذ مضاد للفيروسات لأحمي نفسي في حال ما إذا أصبت بالفيروس الجديد؟

لا. لا ينبغي لك أخذ أيّ مضاد للفيروسات، مثل الأوسيلتاميفير أو الزاناميفير، إلا إذا نصحك من يقدم لك خدمات الرعاية الصحية بالقيام بذلك. ولا ينبغي للأفراد شراء أدوية لتوقّي أو مكافحة هذا الفيروس دون وصفة طبية. وينبغي لهم توخي الحذر لدى شراء مضادات الفيروسات عبر الإنترنت

متى يجب اللجوء الى الرعاية الطبيّة؟

على الشخص اللجوء الى الرعاية الطبيّة إذا أحسّ بضيق النفس أو صعوبة في التنفّس، أو في حال بقيت حرارته مرتفعة لأكثر من 3 أيام، وإذا كان طفلك مريضاً. إلتجأ الى الرعاية الطبيّة إذا عانى طفلك من نفّس سريع أو صعوبة في التنفّس، حرارة مستمرة وتشنّجات (نوبات)

الرعاية المنزليّة - الراحة، شرب الكثير من السوائل واستخدام مسكن للألام ومخفّف للحرارة - تكون كافية للشفاء في أغلب الحالات.