الإنفلونزا الموسمية: دليل أولياء الأمور

أولياء الأمور الأعزاء:

تحصل الإنفلونزا الموسمية كل عام في فصلي الخريف والشتاء، لذا تم إعداد هذا الدليل الإرشادي للمساعدة على حمايتكم وحماية أطفالكم وكل أفراد أسرتكم من الإصابة بالإنفلونزا.

الإنفلونزا الموسمية مرض تنفسي معدٍ تسببه فيروسات الإنفلونزا التي تنتقل في جميع أنحاء العالم وتصيب كافة الفئات العمرية. تتميز الإنفلونزا الموسمية بحمى مفاجئة، والسعال (جاف عادة)، والصداع، وآلام في الجسم والعضلات، والتهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسداده.

فيما يلي بعض النصائح المهمة لحمايتك وحماية أسرتك من الإنفلونزا:

1. **أخذ تطعيم الإنفلونزا الموسمية كل عام، حيث يعتبر الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من المرض**
2. **اتباع عادات النظافة الشخصية للمحافظة على صحة عائلتك:**
   - ✓ غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية
   - ✓ تغطية الفم عند العطس أو السعال بالمناديل أو باستخدام باطن كوع الذراع بدل اليدين
   - ✓ تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح
   - ✓ تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين
   - ✓ **احرص على أن تكون قدوة حسنة لعائلتك باتباع هذه العادات بنفسك**
3. **احرص على إبقاء ابنك المريض في البيت إذا ظهرت لديه الأعراض التالية:**
   - الحمى
   - التقيؤ
   - الإسهال
   - الضعف العام أو الشعور بالتعب أو آلام في العضلات
   - سعال متكرر
   - سيلان الأنف أو انسداده

في حال تم تشخيص ابنك بالإنفلونزا، فإنه من الضروري تزويد طبيب/ممرض المدرسة بنسخة عن التقرير الطبي عن حالة ابنك من العيادة أو المستشفى مع النتائج المخبرية في حال توافرها.

4. **الرجاء عدم إرسال ابنك المريض إلى المدرسة حتى يتعافى بشكل تام (وذلك بمرور 24 ساعة على اختفاء الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة)**

وأخيراً، ننوه لأولياء الأمور بضرورة إبلاغ معلّم الفصل أو طبيب/ممرض المدرسة في حال إصابة أي من أبناؤكم بمرض شديد أو تم إدخالهم إلى المستشفى.

Seasonal Influenza: Guide for parents

Dear Parents,

As influenza seasons take place each year in fall and winter, this guide is prepared to help you be more aware of how to protect yourself, your children and your whole family from influenza.

Seasonal influenza is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses, which circulate in all parts of the world affecting all age groups. It is characterized by a sudden onset of fever, cough (usually dry), headache, muscle and joint pain, sore throat and a runny or blocked nose.

The following advice is important to avoid getting seasonal influenza:

1. **Protect your children by getting the seasonal influenza vaccine every year**
   Vaccination is the most effective way to prevent the disease

2. **Personnel hygiene habits to keep your children healthy**
   - ✓ Washing the hands frequently with soap and water for at least 20 seconds
   - ✓ Covering coughs and sneezes with tissue or by coughing into the inside of the elbow
   - ✓ Avoiding touching the eyes, nose, or mouth immediately after touching contaminated surfaces
   - ✓ Avoiding close contact with sick people
   - ✓ **Be sure to set a good example by doing all the above by yourself**

3. **Keep your sick child at home, if he/she develops these symptoms:**
   - ✓ Fever
   - ✓ Vomiting
   - ✓ Diarrhea

- ✓ General malaise or feeling of fatigue, weakness or muscle ache
- ✓ Frequent dry or wet cough
- ✓ Runny or blocked nose

If your child is diagnosed with influenza, please make sure you provide the school doctor/nurse with the clinic/hospital case report and the laboratory results if available.

1. **Don't send your child back to school, until he/she has fully recovered from the illness (24 hours after being fever free without using fever-reducing medications)**

Finally, we would like to reiterate the importance of informing the teacher or school doctor/nurse if your child got a serious illness, or has been admitted to the hospital.

هـــيئـة الصـحـة بدبـي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

Influenza

Fight Influenza,
it starts with you

What is seasonal influenza?

Seasonal influenza is an acute viral infection that spreads easily among humans in all age groups. It mainly affects the respiratory system, especially the nose, throat and lungs. It is transmitted by inhaling the droplets when coughing, sneezing or interacting with an infected person. It can also spread by touching surfaces or substances contaminated with the influenza virus and then touching the eyes, mouth or nose. The severity of infection ranges from mild to severe and can sometimes lead to death.

What are the symptoms of influenza?

- Sudden rise in body temperature
- Dry cough
- Feeling tired and fatigue
- Body ache and muscles pain
- Runny or blocked nose
- Sore throat
- Headache
- Vomiting or diarrhea, especially in children

What are the complications of influenza?

Most people with influenza recover within a few days to around two weeks, however, some people can develop complications such as:

- Pneumonia & bronchitis or bronchiolitis
- Inflammation of the ears or sinuses
- Further deterioration in the health condition of people with chronic disease that could become critical

How can you protect yourself from influenza?

The best way to prevent influenza and avoid serious complications is to get the influenza vaccine every year, other preventive measures recommended to reduce the spread of infection are:

- Washing the hands frequently with soap and water for at least 20 seconds
- Covering the nose and mouth with a tissue when sneezing and coughing
- Cleaning and disinfecting surfaces regularly and avoiding touching the eyes or mouth immediately after touching contaminated surfaces
- Avoiding contact with infected people

What is the influenza vaccine?

It is a vaccine that contains an inactivated virus (Ineffective in causing disease) that is once taken, triggers the immune system to produce antibodies to the virus, this may take up to two weeks, after which the body acquires immunity to protect itself against the seasonal influenza virus infection.

When should you get the influenza vaccine?

It is advisable to take the influenza vaccine once a year before the winter season, between September and October, but it is also possible to take the vaccine at any time until March to avoid getting the influenza viruses still circulating in the community.

Why do you need to vaccinate against influenza every year?

The influenza viruses are constantly exposed to multiple mutations, causing the virus to change its shape every year, and emerging new strains that deceive the human immune system. Therefore in order to keep pace with these changes, influenza vaccines are developed annually to suit the strains that spread every winter.

Who can take the Influenza vaccine?

Vaccination can be given to anyone 6 months or older, but the following groups are more likely to have Influenza complications and should be vaccinated:

- Children aged 6 months to 5 years
- Adults over 65 years of age
- Pregnant women at any stage of pregnancy
- People with a weakened immune system due to diseases or medications (such as cancer patients, people with HIV / AIDS and those taking immune-suppressant treatment)
- People with chronic diseases such as asthma / heart disease / diabetes / kidney and liver diseases
- Healthcare workers
- Travelers to Hajj and Umrah

What are the contraindications for taking the Influenza vaccine?

- Infants under the age of 6 months
- People who are allergic to any component of the vaccine, or who have had an allergic reaction to it in the past
- People with severe or mild symptoms, with or without fever

Is the Influenza vaccine safe?

The Influenza vaccine is a safe vaccination with minor side effects that can include:

- Mild pain, redness or swelling at the injection site
- Mild fever
- Sore throat
- Mild body aches

Where can you get the Influenza vaccine?

The Influenza vaccine is provided at all DHA primary healthcare centres and private healthcare providers

هـــيئـة الصـحـة بدبـي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الإنفلونزا

حارب الإنفلونزا،
وابدأ بنفسك

ما هي الإنفلونزا الموسمية؟

الإنفلونزا الموسمية هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين الأفراد من كافة الفئات العمرية، تؤثر بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم والرئتين. تنتقل الإنفلونزا الموسمية عن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير عند السعال أو العطس أو التحدُّث مع شخص مصاب، كما تنتقل عن طريق لمس الأسطح أو المواد الملوثة بفيروس الإنفلونزا ومن ثم لمس العين أو الفم أو الأنف. وتتراوح حدة الإصابة ما بين الخفيفة والشديدة وقد تؤدي أحياناً إلى الوفاة.

ماهي أعراض الإنفلونزا؟

- ارتفاع شديد ومفاجئ في درجة حرارة الجسم
- السعال الجاف
- الشعور بالتعب والإعياء
- آلام في الجسم والعضلات
- سيلان الأنف أو انسداده
- احتقان الحلق
- الصداع
- القيء أو الإسهال وخصوصاً عند الأطفال

ماهي مضاعفات الإنفلونزا؟

يتعافى معظم المصابين بالإنفلونزا في خلال بضعة أيام وقد تصل فترة التعافي في بعض الأحيان إلى أسبوعين، ولكن قد تتفاقم الحالة لدى البعض فيصابوا بالمضاعفات التالية:

- التهاب في الرئتين والشعب الهوائية
- التهاب الأذن أو الجيوب الأنفية
- تدهور الحالة الصحية لدى المصابين بالأمراض المزمنة إلى مراحل حرجة

كيف يمكنك وقاية نفسك من الإنفلونزا؟

إن الطريقة الأفضل للوقاية من الإنفلونزا ومضاعفاتها الخطيرة هي الحصول على تطعيم الإنفلونزا كل عام بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية للحد من انتشار العدوى مثل:

- غسل اليدين جيداً بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية
- تغطية الأنف والفم باستخدام المنديل عند العطس أو السعال
- الحرص على تنظيف وتعقيم الأسطح بشكل منتظم وتجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين

ما هو لقاح الإنفلونزا؟

لقاح الإنفلونزا هو عبارة عن لقاح يحتوي على فيروس مُعطل (غير فعال في التسبب بالمرض) وبعد أخذ اللقاح يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس والتي قد تستغرق أسبوعين، يكتسب بعدها الجسم المناعة الواقية من العدوى بفيروس الإنفلونزا الموسمية

متى يجب الحصول على تطعيم الإنفلونزا؟

يُنصح بأخذ لقاح الإنفلونزا مرة واحدة سنوياً قبل بداية موسم الشتاء ويفضّل أخذه في الفترة ما بين شهر سبتمبر وشهر أكتوبر ومن الممكن أخذ اللقاح في أي وقت طوال فصل الشتاء حتى شهر مارس للوقاية من فيروسات الإنفلونزا السارية والمنتشرة

لماذا نحتاج إلى تطعيم الإنفلونزا سنوياً؟

يرجع ذلك إلى أن فيروسات الإنفلونزا تتعرض باستمرار إلى الطفرات المتعددة التي تتسبب في تغيير شكل الفيروس وظهور سلالات جديدة بانتظام مما يمكنها من خداع الجهاز المناعي للإنسان، وعادة ما تحدث تلك الطفرات سنوياً، ولمواكبة هذه الطفرات تتغير لقاحات الإنفلونزا الموسمية سنويًّا لتتناسب مع السلالات الجديدة المنتشرة كل موسم شتاء

من الذي يمكنه أخذ تطعيم الإنفلونزا؟

يمكن إعطاء التطعيم لأي شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر ولكن تعتبر الفئات التالية أكثر عرضه للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا ويجب عليهم أخذ اللقاح:

- الأطفال من سن 6 أشهر إلى 5 سنوات
- البالغون ممن تزيد أعمارهم عن 65 سنة
- النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل
- المصابون بضعف الجهاز المناعي (مثل مرضى السرطان ونقص المناعة المكتسبة ومرض الإيدز ومتلقي علاجات تضعف المناعة)
- المصابون بالأمراض المزمنة مثل: (أمراض الرئة والربو /أمراض القلب /مرض السكري/أمراض الكلى والكبد)
- العاملون في الرعاية الصحية
- الحجاج والمعتمرون

ماهي موانع أخذ لقاح الإنفلونزا؟

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر
- الأشخاص الذين لديهم حساسية شديدة تجاه أي من مكونات اللقاح، أو الذين تعرضوا إلى حساسية شديدة بعد أخذ اللقاح مسبقاً
- الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية شديدة أو متوسطة الشدة، سواء بوجود حمى أو بدون حمى

هل لقاح الإنفلونزا آمن ؟

يعتبر لقاح الإنفلونزا من التطعيمات الآمنة والآثار الجانبية للقاح الإنفلونزا بسيطة تتضمن:

- ألم واحمرار أو تورم بسيط في منطقة الحقن
- حمى خفيفة
- احتقان الحلق
- آلام خفيفة في الجسم

أين يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

يتم تقديم تطعيم الإنفلونزا في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لهيئة الصحة بدبي بالإضافة إلى مراكز الرعاية الصحية في القطاع الخاص