

جائحة الإنفلونزا والأمراض المعدية

ما المقصود بها

الجائحة هي تفشي مرض مُعدٍ على مستوى العالم (في حين يتقشّى "الوباء" إقليمياً بطبيعته أو يقتصر على مجتمعات سكانية معينة). تحدث جائحة الإنفلونزا عندما تظهر سلالة من فيروس الإنفلونزا:

- تتسبب في انتشار مرض خطير.
- لا توجد مناعة كافية لدى البشر لمقاومتها.
- قدرة على الانتشار بسهولة وبسرعة بين الأشخاص، وخاصةً من خلال اللعب أو السعال أو العطس.
- الأمراض المعدية هي واحدة من الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم. وبسبب السفر الجوي والتجارة الدولية، يتم نقل عوامل الأمراض المعدية عبر الحدود كل يوم عن طريق البشر والحيوانات والحشرات والمنتجات الغذائية.

المصطلحات الأساسية

- ◀ **الإنفلونزا** تشير إلى مرض تنفسي يسببه فيروس الإنفلونزا الذي يصيب ملايين الأشخاص كل عام. تتمتع السلالات المختلفة بخصائص متنوعة إلى حد كبير فيما يتعلق بمدى شدة المرض وإمكانية انتشاره وتأثيره في السكان. كذلك يتسم فيروس الإنفلونزا بالقدرة على التحور والانتقال إلى فصائل متعددة ومنها بسرعة.
- ◀ **التدخلات غير الدوائية (NPIs)** هي إجراءات، بخلاف تلقي اللقاحات وتناول الأدوية، يمكن أن يتخذها الأفراد والمجتمعات للمساعدة على إبطاء انتشار أمراض الجهاز التنفسي، مثل جائحة الإنفلونزا. يرد أدناه مجموعة من التدخلات غير الدوائية في قائمة " ما يجب القيام به: قبل حالة الطوارئ."

ما يجب القيام به

قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو يعمل بالبطارية أو ذراع التنوير.
- احصل على لقاح الإنفلونزا السنوي لجميع الأشخاص من عمر ستة شهور وما فوق ذلك، ما لم ينصح الطبيب بعدم تناوله.
- اغسل يديك أو طهرهما باستمرار.
- اتخذ خطوات معقولة وبديوية لمنع انتشار الجراثيم بما في ذلك تغطية الوجه عند السعال والعطس والابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان عند الإصابة بالمرض.
- اغسل الأدوات المنزلية وطهرها باستمرار.
- مارس العادات الصحية الحميدة، بما في ذلك اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة يومياً والحصول على قدر كافٍ من الراحة.
- تحقق بشكل دوري من العقاقير الطبية المعتمدة لضمان توافرها باستمرار في منزلك.
- احتفظ بأي عقاقير لا تتطلب وصفة طبية وغيرها من المستلزمات الصحية في متناول اليد، بما في ذلك مسكنات الألم وعقاقير علاج المعدة وأدوية السعال والبرد والسوائل الإلكترونية وليبتية والفيتامينات.
- انسخ السجلات الصحية التي حصلت عليها من الأطباء والمستشفيات والصيدليات وغيرها من المصادر واحتفظ بنسخ إلكترونية منها وخذنها لديك للرجوع إليها.
- راجع قسم "حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- استمع إلى المعلومات الرسمية.
- إذا كنت مريضاً، فابتعد عن الآخرين لحمايتهم من الإصابة بالمرض أيضاً.
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى عن قرب.
- احرص على تغطية فمك وأنفك باستخدام منديل عند السعال أو العطس.
- اغسل يديك أو طهرهما باستمرار.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- إذا كنت تعاني من الحمى، فلا تذهب إلى المدرسة أو العمل إلا بعد 24 ساعة من زوالها.

بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- نظف الأسطح مثل أسطح خزانات المطابخ ومقابض الأبواب والتجهيزات الثابتة والهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد والملاءات.
- تستطيع منتجات التنظيف المنزلية الشائعة أن تقتل فيروس الإنفلونزا، بما في ذلك المنتجات التي تحتوي على:
 - الكلور
 - بيروكسيد الهيدروجين
 - المنظفات (الصابون)
 - المُطهِّرات المعتمدة على اليود
 - الكحوليات