

أنفلونزا A/H1N1 " أنفلونزا الخنازير "

ما هي الأنفلونزا الجديدة A/H1N1 ؟

هذا الفيروس المعروف باسم فيروس الأنفلونزا من النمط A/H1N1 هو فيروس جديد لم يشهده الناس من قبل. ولا توجد أي علاقة بينه وبين فيروسات الأنفلونزا الموسمية السابقة أو الراهنة التي تصيب البشر .

كيف يُصاب المرء بهذا الفيروس؟

هذا الفيروس قادر على الانتشار بين البشر. وهو يسري بسهولة على غرار فيروس الأنفلونزا الموسمية ويمكنه الانتقال من شخص إلى آخر جرّاء التعرّض للرذاذ المتطاير الذي ينبعث من الشخص المصاب بالعدوى عن طريق السعال أو العطاس وعن طريق الأيدي أو المسطحات الملوثة به .
ولتوقي انتشار العدوى ينبغي للمرضى تغطية أفواههم وأنوفهم عند السعال أو العطاس، كما ينبغي لهم البقاء في بيوتهم عندما يشعرون بالتوعك وغسل أيديهم بانتظام والحفاظ، كلما أمكن ذلك، على مسافة معيّنة بينهم وبين الأشخاص الأصحاء .
والجدير بالذكر أنه لم يُسجّل وقوع أية حالات بين البشر جرّاء تعرّضهم للخنازير أو حيوانات أخرى .
وما زال منشأ الفيروس مجهولاً حتى الآن .

ما هي علامات العدوى وأعراضها؟

إنّ علامات الأنفلونزا من النمط A/H1N1 شبيهة بعلامات الأنفلونزا الموسمية ومنها الحمى والسعال والصداع وآلام في العضلات والمفاصل والتهاب الحلق وسيلان الأنف، فضلاً عن التقيؤ والإسهال في بعض الأحيان .

لماذا نحن متخوِّفون بهذا الشكل من هذه الأنفلونزا بينما هناك مئات الآلاف ممّن يموتون كل عام بسبب أوبئة موسمية؟

تحدث الأنفلونزا الموسمية كل عام والفيروسات التي تسببها تطفّر كل سنة- غير أنّ كثيراً من الناس يملكون بعض المناعة حيال الفيروس الدائر ممّا يساعد على الحد من الإصابات. كما تستخدم بعض البلدان لقاحات مضادة للأنفلونزا الموسمية للحد من الحالات المرضية والوفيات .

ولكنّ فيروس الأنفلونزا من النمط A/H1N1 هو فيروس جديد لا يملك معظم الناس مناعة لمقاومته أو أنّهم يملكون نسبة قليلة منها، وعليه يمكن لهذا الفيروس إحداث عدد أكبر من الإصابات مقارنة بالأنفلونزا الموسمية. وتوصلت بعض المخابر الصيدلانية المختصة في صنع لقاحات مأمونة وناجعة لمكافحة هذا الفيروس، وسيكون متوافراً قبل في الفترة بين نوفمبر وديسمبر .

ويبدو أنّ الأنفلونزا الجديدة من النمط A/H1N1 تضاهي الأنفلونزا الموسمية من حيث القدرة على الإعداء، وهي تنتشر بسرعة، لاسيما بين فئة الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و45 عاماً). وتتراوح درجة خطورة المرض من أعراض بالغة الاعتدال إلى حالات مرضية خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. ويعاني معظم من يُصابون بالفيروس من مرض خفيف ويتمثلون للشفاء دون الحاجة إلى علاج بالأدوية المضادة للفيروسات أو رعاية طبية. والجدير بالذكر أنّ أكثر من نصف المصابين بحالات خطيرة يعانون أصلاً من حالات مرضية دفيئة أو من ضعف جهازهم المناعي .

يواجه معظم المصابين بالمرض أعراضاً خفيفة ويتماثلون للشفاء في بيوتهم. فمتى ينبغي التماس الرعاية الطبية؟

ينبغي للفرد التماس الرعاية الطبية إذا ما شعر بضيق التنفس أو صعوبة في التنفس، أو إذا ما لازمته الحمى لأكثر من ثلاثة أيام. ولا بدّ للأباء الذين يُصاب أطفالهم بالمرض التماس الرعاية الطبية إذا أصبح أطفالهم يتنفسون بسرعة وصعوبة وإذا أصيبوا بالحمى أو بنوبات عصبية. وتمثل الرعاية الداعمة في البيت- أخذ قسط من الراحة وشرب كميات كبيرة من السوائل واستخدام مسكّن للألام- إحدى الوسائل المناسبة للائمتثال للشفاء في معظم الحالات. (وينبغي للأطفال والشباب استخدام مسكّن للألام لا يحتوي على الأسبرين لتوقي متلازمة "راي" (syndrome de REYE)

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

يبدو أنّ الطريق الرئيسي لسراية الفيروس الجديد A/H1N1 يضاهاى طريق سراية فيروس الأنفلونزا الموسمية وهو يتمثل في الرذاذ الذي يتطاير عند الكلام أو العطاس أو السعال. ويمكنك توقي الإصابة بالعدوى بتجنّب مخالطة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا عن كثب (محاولة الحفاظ على مسافة تناهز متراً واحداً إذا أمكن ذلك) واتخاذ التدابير التالية :

- ✓ 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 .

ماذا عن استخدام الأقنعة؟ ما هي توصيات المنظمة في هذا الشأن؟

- ✓ لا يجب عليك ارتداء قناع إذا لم تكن مريضاً.
- ✓ أمّا إذا كنت تعتني بشخص مريض فيمكن لك ارتداء قناع إذا كنت تخالطه عن كثب ويجب عليك التخلص منه فوراً بعد استعماله وتنظيف يديك جيداً بعد ذلك .
- ✓ وإذا كنت مريضاً واضطرت إلى السفر أو الالتقاء بأشخاص آخرين فعليك بتغطية فمك وأنفك .
- ✓ ومن الضروري استخدام الأقنعة بشكل صحيح في جميع الحالات. ذلك أنّ استخدامها بطرق خاطئة يزيد من احتمال انتشار العدوى.

كيف أدرك أنني مصاب بالأنفلونزا من النمط A/H1N1 ؟

لن يمكنك التمييز بين الأنفلونزا الموسمية والأنفلونزا من النمط A/H1N1 دون مساعدة طبية. ذلك أنّ الأعراض النمطية التي ينبغي لك مراقبتها تضاهاى الأعراض الناجمة عن فيروسات الأنفلونزا الموسمية ومنها الحمى والسعال والصداع والألام العضلية والتهاب الحلق وسيلان الأنف. ولا يمكن إلا لطبيبك المعالج والسلطة الصحية المحلية تأكيد الإصابة بالأنفلونزا من النمط A/H1N1.

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

إذا شعرت بوعكة وبإفك محموم وأنت تسعل وأن حلقك يوجعك:

- ✓ عليك أن تظل في البيت وألا تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو الاختلاط بالجموع الغفيرة .
- ✓ عليك أن تستريح وأن تتناول الكثير من السوائل .
- ✓ غط فمك وأنفك بالمناديل الورقية عندما تسعل أو تعطس وتخلص من المناديل الورقية المستخدمة على النحو المناسب .
- ✓ اغسل يديك بالصابون والماء ملياً وأكثر من ذلك خاصة بعد السعال أو العطاس .
- ✓ أخبر الأسرة والأصدقاء بأنك مريض وحاول أن تتجنب المخالطة اللصيقة للناس .

ما الذي ينبغي أن أفعله إذا احتجت إلى عناية طبية؟

- ✓ اتصل بطبيبك أو بأقرب مركز رعاية صحية أساسية، وأبلغ من يهمل الأمر بالأعراض التي تظهر عليك. عليك أن تشرح لهؤلاء الأسباب التي تدفعك إلى الاعتقاد بأنك مصاب بالأنفلونزا الناجمة عن الفيروس من النمط A/H1N1 كأن تكون قد سافرت منذ مدة يسيرة إلى بلد تقشى فيه المرض بين الأدميين. عليك أن تتبع النصائح التي تسدى إليك .
- ✓ إذا تعذر عليك الاتصال مسبقاً بالجهة التي تقدم لك خدمات الرعاية الصحية عليك أن تعلن عن شكك في إصابتك بالعدوى حالما تصل إلى المرفق الصحي .
- ✓ غط أنفك وفمك أثناء تنقلك.

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 نصحتك من يقدم لك خدمات الرعاية الصحية بالقيام بذلك. ولا ينبغي للأفراد شراء أدوية لتوقّي أو مكافحة هذا الفيروس الجديد دون وصفة طبية، وينبغي لهم توخي الحذر لدى شراء مضادات الفيروسات عبر الإنترنت.

ماذا عن الرضاعة الطبيعية؟ هل ينبغي لي وقفها إذا أصبت بالمرض؟

لا، إلا إذا نصحتك طبيبك المعالج بذلك. ذلك أنّ الدراسات التي أجريت في مجال إصابات الأنفلونزا تظهر أنّ الرضاعة الطبيعية توفر، على الأرجح، حماية للرضع- فهي تمكّن من نقل العناصر المناعية المساعدة من الأم إلى طفلها ومن تخفيض مخاطر الإصابة بالأمراض التنفسية. كما توفر تلك الرضاعة أفضل أنواع التغذية للرضع عموماً وتزيد من عوامل الحماية التي تلزمهم لمكافحة الأمراض.

هل ينبغي لي الذهاب إلى العمل إذا كنت مصاباً بالأنفلونزا دون الشعور بتوَعك؟

لا. ينبغي لك، سواءً كنت مصاباً بالأنفلونزا من النمط A/H1N1 أو الأنفلونزا الموسمية، البقاء في البيت بعيداً عن مكان العمل طيلة فترة الأعراض. ويدخل ذلك في إطار التدابير الاحتياطية الكفيلة بحماية زملائك في العمل وغيرها من الناس.

هل يمكنني السفر؟

لا ينبغي لك السفر إذا كنت متوَعكاً أو مصاباً بأعراض الأنفلونزا. وإذا انتابتك أيّ شكوك بشأن حالتك الصحية ينبغي لك التحقق من ذلك من الجهة التي اعتدت التماس خدمات الرعاية الصحية منها.

هل هناك فئات معرضة للمرض أكثر من غيرها؟

لا بدّ من إجراء المزيد من الدراسات لتحديد إمكانية تضرّر بعض الفئات (مثل صغار الأطفال أو المسنين أو المصابين بحالات مرضية أخرى) من الفاشية أو إذا ما كانت تلك الفئات معرضة، أكثر من غيرها، للإصابة بمرض خطير. وتوصي منظمة الصحة العالمية جميع الناس باتخاذ الاحتياطات اللازمة لتوقي انتشار العدوى .

هل هناك توصيات خاصة بالحوامل؟

نعم. إنّ الحوامل من الفئات المستضعفة. وينبغي لهن، مثل جميع الفئات الأخرى، اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة.

ما هي المرحلة 6؟

المرحلة 6 تعني حدوث جائحة حسب تعريف المنظمة.

ما درجة الخطورة؟

تعتبر المنظمة، في الوقت الراهن، أن درجة وخامة جائحة الأنفلونزا معتدلة عموماً. ويستند هذا التقييم إلى البيانات العلمية المتاحة للمنظمة وإلى إسهامات دولها الأعضاء بشأن أثر الجائحة في النظم الصحية وبشأن أدائها من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية.

وقد تم تقييم الجائحة كجائحة معتدلة الخطورة بناءً على ما يلي:

1. أن معظم الناس يتعافون من العدوى دون حاجة إلى دخول المستشفى أو الحصول على الرعاية الطبية .
 2. أن المستويات الوطنية للاعتلال الوخيم الناجم عن الأنفلونزا (H1N1) A تبدو، إجمالاً، مماثلة للمستويات المرصودة أثناء فترات الأنفلونزا الموسمية، على الرغم من ارتفاع مستويات المرض في بعض المناطق والمؤسسات المحلية .
 3. أن المستشفيات ونظم الرعاية الصحية في معظم البلدان تمكنت، إجمالاً، من استيعاب أعداد من التمساو الرعاية، على الرغم من تعرض بعض المرافق والنظم في بعض المواقع لضغوط شديدة . والمنظمة يساورها القلق إزاء الأنماط الحالية من الحالات الخطيرة والوفيات التي تحدث أساساً بين الشباب، بمن فيهم أشخاص كانوا يتمتعون بصحة جيدة أو أشخاص كانوا يعانون من اعتلالات صحية وكذلك الحوامل.
- ولم يتم حتى الآن الإبلاغ عن فاشيات واسعة في كثير من البلدان، ولا نعرف حتى الآن النطاق السريري الكامل للمرض.

هل تتوقع المنظمة تغير درجة خطورة الجائحة بمرور الوقت؟

إن درجة خطورة الجوائح يمكن أن تتغير بمرور الوقت وأن تختلف باختلاف المواقع والمجموعات السكانية.

ومن الضروري لتقييم تقديرات درجة الخطورة في المستقبل، إذا دعا الأمر إلى ذلك، الاضطلاع بالرصد الوثيق للمرض وتبادل المعلومات في الوقت المناسب و بانتظام بين المنظمة ودولها الأعضاء أثناء الجائحة.

وسوف تعنى تقديرات درجة الخطورة في المستقبل بأحد العوامل التالية أو بمزيج منها:

- التغيرات التي تطرأ على الفيروس؛ أو
- عوامل الضعف المستبطنة؛ أو
- محدودية القدرات في النظم الصحية .