



## الأنفلونزا الوبائية - استعدادات الأسرة

إن الحفاظ على صحة وسلامة طلابنا وأعضاء هيئة التدريس لدينا يعد أمراً هاماً في مدارس سينسيناتي العامة.

لهذا، فإن مدارس سينسيناتي العامة تعمل مع إدارة الصحة بسينسيناتي، والصليب الأحمر الأمريكي، وشركاء المجتمع الآخرين للاستعداد لمواقف الأزمات التي قد تحدث. وأحد تلك المواقف هو احتمال حدوث أنفلونزا وبائية والتي قد تتسبب في مرض العديد من الأشخاص.

وإن مسؤولي الصحة في جميع أنحاء العالم يساورهم القلق من أن هناك فيروس أنفلونزا جديد في طور التكوين وقد يظهر قريباً مسبباً هذا الوباء أو الانتشار العالمي للمرض.

### وتشمل استعدادات مدارس سينسيناتي العامة:

- ممرضات مدرسيات يقمن بتعريف الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بطرق منع انتشار الجراثيم، مثل غسل الأيدي جيداً، وحملة "Cover Your Cough" (حجب السعال).
- كل مدرسة لديها خطة استعداد للأوبئة.
- إجراء الإدارة المدرسية وإدارة الصحة بسينسيناتي لعدة تدريبات على مواجهة الأنفلونزا الوبائية للتدريسين على مواقع "الحياة الحقيقية".
- تلقي المدارس لأطقم مواجهة الكوارث للطوارئ الطبية.
- عقد لقاءات مع مسؤولي الصحة والسلامة لإجراء المناقشات والتدريبات حتى يكون مسؤولي الإدارة على أهبة الاستعداد في حالة حدوث وباء.

### ما هي الأنفلونزا الوبائية؟

الأنفلونزا الوبائية هي وباء ينتشر في جميع أنحاء العالم بسبب فيروس أنفلونزا جديد وقد يسبب مرض خطير أو الموت في كثير من الأحيان حيث أن البشر ليس لديهم أي مناعة أو القليل فقط من المناعة أو الحماية ضده.

### ما هو الفرق بين الأنفلونزا الوبائية والأنفلونزا العادية التي تصيب الناس كل عام؟

إن الأعراض واحدة – ارتفاع في درجة الحرارة، والسعال والتهاب الحلق والصداع وآلم في العضلات.

ولكن عندما يصاب الشخص بالأنفلونزا الوبائية تكون تلك الأعراض أسوأ بكثير. فإن الأنفلونزا الوبائية قد تسبب مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي وقد تسفر عن عدد وفيات أكبر بكثير من الأنفلونزا الموسمية. فبينما تصيب الأنفلونزا الموسمية الأطفال الصغار جداً والمسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض القلب، فإن الأنفلونزا الوبائية قد تؤثر بشكل خطير حتى على الأشخاص البالغين الأصحاء.

### ما الذي يحدث خلال الوباء؟

قد يتم إغلاق المدارس والأعمال لمنع انتشار الأنفلونزا. وقد يطلب من الأشخاص الابتعاد عن الأماكن المزدحمة. وبحسب عدد الأشخاص المصابين بالمرض، قد يصعب الحصول على الإمدادات.

### ما الذي يمكن أن تفعله الأسر لتكون مستعدة؟

ينصح مسؤولو الصحة بأن تبدأ الأسر في تجهيز منازلها تحسباً لأن يسفر مرض وبائي عن نقص في الإمدادات أو فرض العزلة. على سبيل المثال، من بين الاقتراحات، القيام بتخزين مخزون أسبوعين من المياه والأطعمة غير القابلة للتلف (جالون من الماء لكل شخص في اليوم، وأيضاً لبن الأطفال الرضع والحفاضات إذا لزم الأمر).

هناك قائمة للمراجعة خاصة بالأسر على مواقع إدارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

([www.pandemicflu.gov/plan/checklist.html](http://www.pandemicflu.gov/plan/checklist.html))

والصليب الأحمر الأمريكي

([www.redcross.org/news/ds/panflu](http://www.redcross.org/news/ds/panflu)).

### للاستفسارات:

إدارة الصحة بسينسيناتي - 357-7208

قسم سينسيناتي، الصليب الأحمر الأمريكي - 579-3000

### فيما يلي بعض الطرق التي قد تساعد الأسر من خلالها على منع انتشار الأنفلونزا.

- حث الأطفال والكبار على غسل أيديهم بشكل متكرر، مع دلكها لمدة 20 ثانية (تقريباً نفس المدة التي يستغرقها تسميع الحروف الأبجدية). واستخدام مطهر لليد معتمد على الكحول في تركيبه في حالة عدم توافر الماء والصابون.
- غسل الأيدي خاصة بعد السعال أو العطس، أو بعد استخدام دورة المياه أو تغيير الحفاضات؛ وقيل إعداد أو تناول الطعام.
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند العطس أو السعال، أو بتغطية الوجه بالمرفق. فالجراثيم يمكن أن تنتقل لمسافة ثلاثة أقدام وتظل حية لمدة ساعتين على الأسطح مثل الطاوات ومقابض الأبواب. والمنظف المحتوي على مبيض الأقمشة يقضي على الجراثيم الموجودة على الأسطح.
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المرضى وإذا كنت مريضاً ابق في منزلك وتجنب الاختلاط بالآخرين.
- ينصح في الوقت الحالي بإعطاء المصل المضاد للأنفلونزا لجميع الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 18 عاماً. راجع مقدم الخدمة الصحية الذي تتعامل معه أو ممرضة المدرسة لترتيب الحصول على المصل خلال فصل الخريف هذا.