

جامعة المنيا

دليل إرشادي وقائي

لطلاب جامعة المنيا

H1 N1 الأنفلونزا (type A)

إعداد

أ.د/ رفعت رءوف

أستاذ ورئيس قسم الطب الوقائي و الوبائيات

بكلية طب المنيا

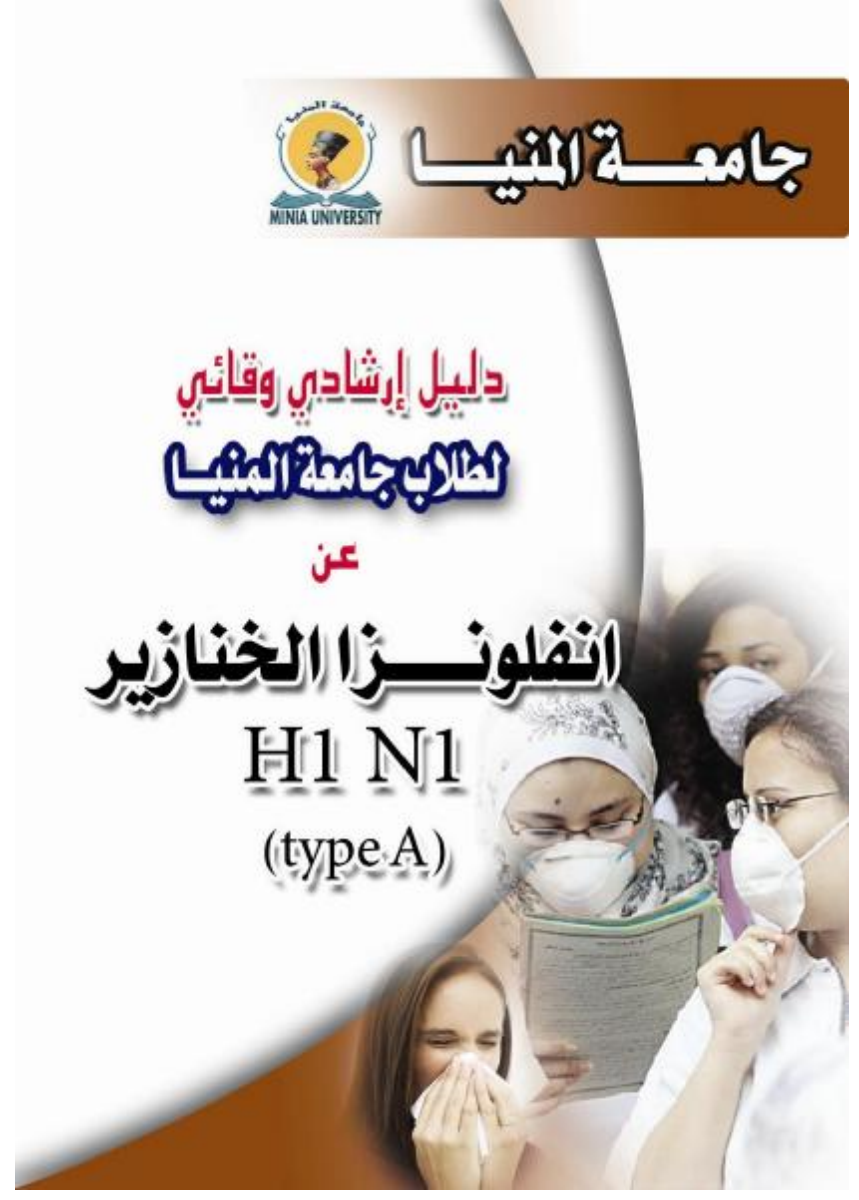


جامعة المنيا

دليل إرشادي وقائي
لطلاب جامعة المنيا

عن

أنفلونزا الخنازير
H1 N1
(type A)





مقدمة...

كلمة..أ.د/ ماهر جابر محمد .. رئيس الجامعة

يتأهب العالم لاستقبال موجة جديدة قد تكون أشد شراسة لانتشار فيروس أنفلونزا الخنازير خلال الشتاء المقبل. ويصاحب ذلك سباق بين دول العالم للحصول علي المصل المضاد لهذا الفيروس وسط توقعات بوجود مشكلات فنية تتعلق بالإنتاج ومشكلات سياسية تتعلق بعدم عدالة التوزيع. وموجه خاص في الدول النامية حيث تقدر طاقة إنتاج المختبرات المنتجة للأدوية التي تؤمن العلاج لمكافحة هذا الفيروس بحوالي ٩٠٠ مليون جرعة سنويا في حين تقدر احتياجات سكان العالم البالغ تعدادهم ٦,٨ مليار نسمة بحوالي ١٣,٦ مليار جرعة سنويا بواقع جرعتين لكل إنسان، وأياً كان الأمر فإن المؤشرات تؤكد أنه لم تعد هناك أي دولة أو منطقة

منبعة أمام الزحف المتواصل لفيروس أنفلونزا الخنازير، ومن ثم فلا مفر من خطط الطوارئ وبرامج الوقاية تحسباً لأية احتمالات متوقعة. لأنه من غير المتوقع مدي ثبات الفيروس علي حالته الضعيفة الحالية أو تحوره لحالة أخرى أكثر شراسة.

وفي هذا الإطار، فقد استعدت جامعة المنيا بخطة شاملة لمواجهة كافة الاحتمالات سواء داخل المدرجات أو قاعات الدراسة أو داخل المدن الجامعية. وأتضح ذلك في وضع الجداول الدراسية التي فصلت بشكل كامل بين طلاب الانتظام والانتساب والتعليم المفتوح. وفضلاً عن إلغاء أجازة يوم السبت تم توزيع المحاضرات علي ١٢ ساعة تمتد من الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً كما تم تقسيم الطلاب داخل القاعات إلي مجموعات صغيرة ومنح أجازة لمدة يوم واحد أسبوعياً للفرق الدراسية المختلفة هذا بخلاف الإجراءات التي تم اتخاذها مع مديرية الصحة بالمحافظة في حالة ظهور حالات مرضية سواء داخل الجامعة أو خارجها.

ويأتي هذا الكتاب الإرشادي الوقائي في إطار خطة التوعية التي أعدتها الجامعة لتحفيز الطلاب علي التعامل بوعي مع كافة الاحتمالات وعدم الانسياق وراء الشائعات وصولاً إلي مشاركة طلابية واعية، وقائمة علي إمام شامل بأبعاد المرض وطرق الوقاية منه وكيفية التعامل مع المرض والحالات المشتبه فيها والحالات المحتملة والمؤكد والمؤشرات الدالة علي كل منها.

وقانا الله جميعاً شر هذا الفيروس ووقي مصرنا العزيزة من أي شر يحيق بها

والله ولي التوفيق



كلمة .. أ.د/ محمد مصطفى أحمد.. نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب في إطار الخطة الشاملة التي اعتمدها مجلس جامعة المنيا برئاسة الأستاذ الدكتور ماهر جابر محمد رئيس الجامعة لمواجهة الموجة الجديدة لفيروس أنفلونزا الخنازير. قام قطاع شئون الطلاب بتكليف الأستاذ الدكتور رفعت رؤوف أستاذ ورئيس قسم الطب الوقائي والوبائيات بكلية الطب بإعداد دليل إرشادي وقائي لطلاب الجامعة لتفعيل برنامج التوعية وتوسيع نطاق المشاركة الطلابية في الالتزام بالأسس العلمية لإجراءات الوقاية من هذا الفيروس.

وقد جاء الدليل شاملاً جامعاً للقضية بكآفة أبعادها حيث تناول مخاطر الفيروس وانتقال العدوي وفترات الحضانة وأعراض المرض والحالات المشتبهة والحالات المحتملة والحالات المؤكدة والإجراءات المتبعة مع كل حالة والإجراءات التي ينبغي اتباعها

مع المخالطين المباشرين للمرض، والخطة المقترحة من وزارة الصحة في حالة اتساع الإنتشار الجغرافي للمرض.

وإن إدارة الجامعة لعلي ثقة أن طلابها يمتلكون من الإرادة والوعي ما يؤهلهم للنجاح في تطبيق الإجراءات الوقائية لمواجهة هذا الفيروس سواء داخل الجامعة أو خارجها، وسيعقب هذا الدليل سلسلة من الندوات الإرشادية داخل الكليات وفي المدن الجامعية، علاوة علي ورش العمل التي ستعقد بالتعاون مع كلية الطب ومديرية الصحة بالمحافظة، الأمر الذي يؤكد حرص إدارة الجامعة علي تحصين طلابها وتحفيزهم علي المشاركة في حملات التوعية في مدنهم وقراهم انطلاقاً من الدور التنويري لجامعة المنيا داخل المجتمع المحلي.

وفي الختام أتوجه بالشكر والتقدير لأسرة كلية الطب وقسم الطب الوقائي والأستاذ الدكتور رفعت رؤوف علي استجابتهم السريعة وإصدار هذا الدليل الإرشادي الوقائي في توقيت بالغ الأهمية راجياً أن يمثل هذا الدليل إضافة للجهود المبذولة في نطاق البرامج الوقائية التي تنفذها الجامعة.

ما هي الأنفلونزا A (H1N1)؟

أنفلونزا A (H1N1) - والذي عرفت سابقا باسم "أنفلونزا الخنازير" هو مرض معدي يسببه فيروس جديد وليس للإنسان مناعة ضده. ينتشر حاليا بين البشر من شخص إلى آخر في شكل مرض تنفسي حاد، حيث تسجل العديد من دول العالم في أمريكا وأوروبا وآسيا انتشار هذا الفيروس الجديد بين البشر بدءا من منتصف ابريل الماضي.

ونظرا لأن هذا الفيروس "الجديد" غير معروف من قبل ولم يصب البشر من قبل ولكنه مع ذلك سريع الانتشار ومع ارتفاع عدد الدول وعدد الحالات المسجلة يوميا بشكل متسارع فقد رفعت منظمة الصحة العالمية درجة خطورة المرض إلى الدرجة السادسة بما يعني تأكيد انتشار المرض بين البشر بدرجة عالية وإمكانية تحول المرض إلى وباء عالمي.

ماذا عن مخاطر الأنفلونزا A (H1N1)؟

من الأرجح أن لا يكون لدى معظم الناس أية مناعة ضد فيروس أنفلونزا A (H1N1) يمكنها وقايتهم من العدوى، وإذا تمكّن فيروس أنفلونزا A (H1N1) من الانتشار بين البشر بفعالية أكبر، فسيصبح من الصعب التنبؤ بالآثار التي قد يخلقها هذا المرض، و يعتبر هذا الفيروس من الأنواع الجديدة من الفيروسات التي لا يستطيع الجهاز المناعي البشري محاربتة.

كيف ينتقل هذا المرض؟

تنتقل العدوى من الشخص المصاب إلى الآخرين عن طريق:

الرذاذ إذا عطس أو سعل الشخص المصاب بالمرض.
ملامسة الأدوات الشخصية للمريض أو الأسطح المحيطة الملوثة.

ما هي أعراض الأنفلونزا (A H1N1)؟

الأعراض الأولية للإصابة بفيروس أنفلونزا (A H1N1) تشبه إلى حد كبير أعراض الأنفلونزا الموسمية وتتخلص في:

الحمى.

السعال (الكحة).

آلام أو التهاب في الحلق.

احتقان أو رشح بالأنف أو العطس.

الصداع.

آلام في الجسم.

قيء أو إسهال حاد.

مع العلم بأنه ليس كل من تظهر عليه أعراض الأنفلونزا يكون مصاباً بأنفلونزا الخنازير، بل يجب عليه التوجه إلى أقرب منشأة صحية أو استشارة طبيب حيث يتم فحص معلمي للتأكد من الإصابة بفيروس أنفلونزا الخنازير

ما هي فترة حضانة المرض؟

في المتوسط من يوم لأربعة أيام قبل ظهور أعراض المرض.

ما هي فترة العدوى بالمرض؟

يوم واحد قبل ظهور الأعراض وقد تستمر حتى خمسة أيام بعد ظهور الأعراض و بالتالي من الممكن أن يقوم حامل المرض بنقله للآخرين دون أن تظهر عليه تلك الأعراض.

ما هي المدة التي يمكن أن يعيشها الفيروس خارج الجسم؟

ساعتين أو أكثر على أسطح المناضد ومقابض الأبواب والمكاتب لذا فإن غسل الأيدي المنتظم يقلل من احتمالية التعرض للعدوى من تلك الأسطح الملوثة.

عن طريق أطباء مختصين ومدربين وذلك للحالات المشتبهة فقط

ما هي علامات الخطر في البالغين:

صعوبة أو ضيق في التنفس.

ألم في الصدر أو البطن.

الشعور المفاجئ بالدوخة وعدم التركيز.

قيء شديد أو مستمر.

تعريف الحالة المشتبهة لأنفلونزا الخنازير

شخص يعاني من ارتفاع بدرجة الحرارة $\leq 38^{\circ}\text{C}$ مع أي

من الأعراض الآتية:

آلام بالجسم - كحة - رشح - احتقان بالحلق - صداع -

غثيان - قيء - إسهال مع ضرورة وجود واحد أو أكثر

مما يلي :

المخالطة القريبة لحالة مؤكدة أو مشتبه إصابتها بفيروس

الأنفلونزا المستجدة H1N1A .

الزيارة خلال ٧ أيام سابقة الي بلد تأكدت به إصابات

بفيروس الأنفلونزا المستجدة H1N1A .

التواجد في تجمع به حالة أو أكثر مصابة بفيروس

الأنفلونزا المستجدة H1N1A .

تعريف الحالة المحتملة لأنفلونزا الخنازير :

- الحالة المحتملة:

• شخص ايجابي معمليا لفيروس الأنفلونزا (A)

ولا يمكن معرفة النوع الفرعي للفيروس عن

طريق المواد المستخدمة لاكتشاف فيروس

الأنفلونزا الموسمية.

• أو شخص ذو أعراض إكلينيكية متوافقة.

• أو توفى نتيجة الإصابة بمرض رئوي حاد مرتبط

وبائيا مع حالة محتملة أو مؤكدة.

تعريف الحالة المؤكدة بأنفلونزا الخنازير (AH1N1)

هي حالة مشتبهة أو محتملة ثبت أنها إيجابية لفيروس الأنفلونزا (AH1N1) بالفحوص المعملية الآتية:

١ - مزرعة للفيروس

٢ - RT-PCR (تحليل البي سي آر)

٣ - عينة من الدم تبين زيادة في الأجسام المضادة لفيروس الأنفلونزا (AH1N1) أربعة أضعاف.

الحالات الشبيهة بالأنفلونزا وحالات الالتهاب الرئوي

تعريف الحالة الشبيهة بالأنفلونزا

ارتفاع حاد في درجة الحرارة $38 >$ درجة مئوية مع تاريخ مرضي للكحة أو احتقان بالحنك خلال الأسبوع السابق.

تعريف حالة الالتهاب الرئوي

يعتبر الشخص مصاباً بالالتهاب الرئوي إذا كان لديه واحد على الأقل

مما يلي ، يدل على وجود التهاب حاد:

حرارة < 38 درجة مئوية أو

حرارة $< 35,5$ درجة مئوية مع رعشة أو

عدد كرات الدم البيضاء (> 11 ألف/سم³ أو < 3 ألف/سم³)

مع أحد الأعراض / العلامات الآتية :

صوت تنفس غير طبيعي علي الصدر.

زيادة عدد مرات التنفس عن الطبيعي.

كحة ، بلغم، كحة مدممة، ألم بالصدر أو صعوبة بالتنفس.

الاجراءات المتبعة مع الحالة الشبيهة بالأنفلونزا، وحالة الالتهاب الرئوي

في حال وجود حالتين أو أكثر من مكان مشترك (منزل -

عمل - مدرسة - معسكر - أخرى)

يتم أخذ مسحات من الحلق وإرسالها إلى المعامل

المركزية للفحص المعمل مع التأكيد على أخذ عناوين

المرضى بالتفصيل

الإجراءات المتبعة للتعامل مع حالات الأنفلونزا (A(H1N1))

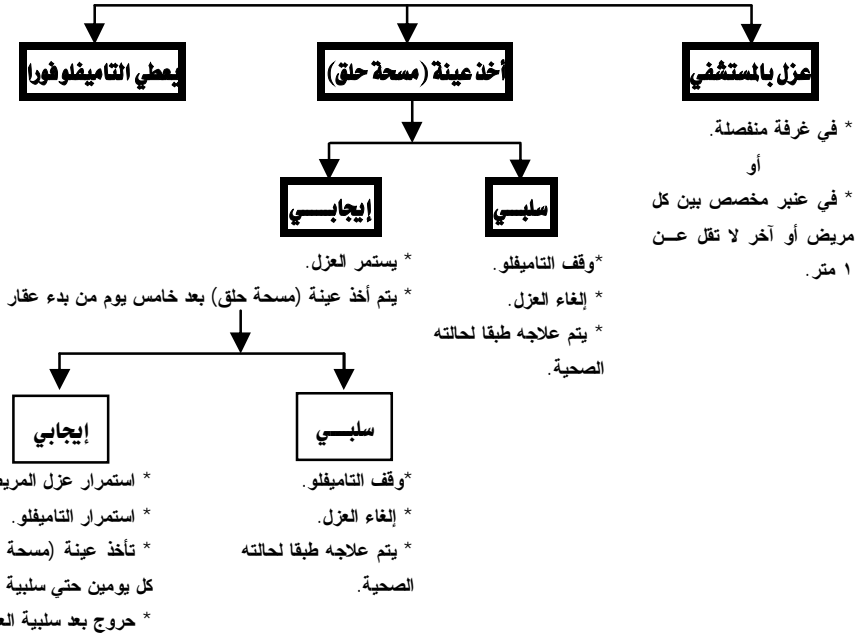
أولا : في الوضع الحالي :

- 1 - الإجراءات المتبعة للتعامل مع الحالات المشتبهة.
- 2 - الإجراءات للمخالطين المباشرين للحالات المؤكدة.

1- الإجراءات المتبعة للتعامل مع الحالات المشتبهة

حالة مشتبهة

الإجراءات التي يتم اتخاذها

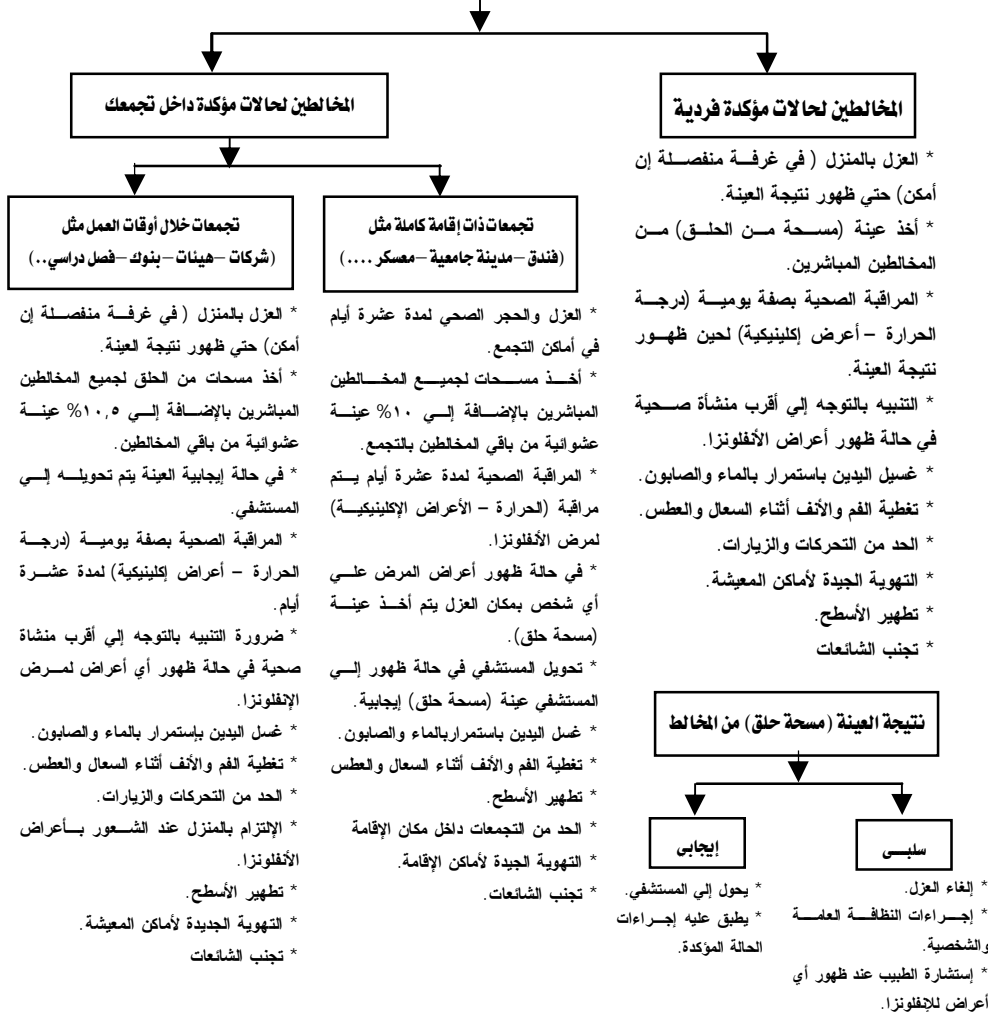


1- الإجراءات للمخالطين المباشرين للحالات المؤكدة

(المخالط المباشر يكون في نفس مكان المعيشة (السكن) أو في نفس حجرة العمل)

لا يعطي عقار التاميفلو للمخالطين

يعطي فقط كجرعة وقائية للمخالطين للقيمين مع الحالات المؤكدة للعزولة بالمستشفى مثل (أمر مرافقة لطفلها المصاب بالمرض)



الوضع المقترح من وزارة الصحة فى حالة تزايد أعداد المصابين

أ: العلاج بالمستشفى

أولاً: جميع الفئات العمرية أقل من ٥ سنوات وأكثر من ٦٥ سنة

ثانياً: الأشخاص الذين لديهم عوامل الخطورة ومعرضين

لمضاعفات المرض وتشمل الآتي :

السيدات الحوامل، أمراض الصدر المزمنة، أمراض القلب (فيما عدا ارتفاع ضغط الدم)، أمراض مزمنة فى الكلى أو الكبد أو الدم أو نقص المناعة.

ثالثاً : وجود أحد العلامات الإكلينيكية الآتية :

- فى الكبار والبالغين.
- صعوبة أو ضيق فى التنفس.
- تغيير بالعلامات الحيوية: انخفاض بضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة معدل ضربات القلب.
- آلام بالصدر.

- % نسبة الأكسجين بالدم أقل من أو يساوى

٩٠% وفى الحوامل أقل من أو يساوى ٩٥.

- تدهور فى حالة أصحاب الأمراض المزمنة

الموجودة مثل:

- انخفاض فى درجة الوعي - جفاف.
- تغيرات مرضية بأشعة الصدر.
- أي درجة خطورة علي حياة المريض يقررها الطبيب المعالج.

رابعاً: مراعاة البعد الاجتماعي:

يتم مراعاة البعد الاجتماعي للحالات التي لا يسمح محل إقامتها بالعزل في حجرة منفصلة أن يتم عزل هذه الحالات وعلاجها بالمستشفيات.

ب: العلاج بالمنزل للحالات البسيطة

فى المنزل فى حالة عدم وجود داعي للعلاج بالمستشفى:

ينصح بالوجود فى غرفة منفصلة داخل المنزل ٧ أيام من بدء ظهور الأعراض مع إتباع القواعد القياسية لمكافحة العدوى وهى:

١. ينصح بالوجود فى غرفة منفصلة داخل المنزل ٧ أيام من بدء ظهور الأعراض.

٢. زيادة الوعي لدى المريض وأسرته عن المرض :
الأعراض - العلامات الإكلينيكية - طرق العدوى - النظافة الشخصية.

٣. تقليل عدد المخالطين بقدر الإمكان من الأهل والزملاء والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر عند التعامل مع المريض.

٤. إتباع أساليب صحية عند الكحة أو العطس وذلك عن طريق : تغطية الفم والأنف - التخلص من مخلفات المرضى.

٥. غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار.

٦. التيار الهوائي : إبقاء الهواء الطبيعي بطريقة غير مباشرة فى المنزل خاصة فى غرف العزل بفتح النوافذ وغلق الأبواب مع عدم استخدام المراوح.

٧. النظافة المنزلية والتطهير بالماء و الصابون والمطهرات للأسطح والمكان المحيط بالمريض.

٨. استخدام الأقنعة (فترة ٧ أيام من ظهور الأعراض) لتقليل انتشار العدوى وذلك للمريض والمخالطين بالمنزل إذا أمكن.

إجراءات مكافحة انتقال العدوى:

وتشمل ما يلي:

١) عند وصول مريض يشتبه فى إصابته بمرض أنفلونزا الخنازير الى الاستقبال أو العيادة الخارجية بالمستشفى، فيجب تقييمه فى مكان منفصل للفحص إن أمكن ذلك، لتحديد ما إذا كان تعريف حالة الاشتباه فى مرض أنفلونزا الخنازير ينطبق عليه أم لا.

٢) بالنسبة للمريض: يتم وضع ماسك جراحي (القناع التنفسي الدارج) على وجه المريض المشتبه في إصابته بمرض الأنفلونزا أن أمكن.

٣) يجب الالتزام بنظافة الأيدي: باستخدام الماء والصابون أو الدلك بالكحول، ويجب الاهتمام بغسل الأيدي قبل وبعد أي تلامس مع المريض أو البيئة المحيطة به وبعد خلع القفازات.

ارتداء الماسك الجراحي العادي

إتباع الأساليب المانعة للتلوث: تخصيص أدوات ومستلزمات خاصة بالمريض. وتجنب استخدام أي عبوات علاج مشتركة مع باقي المرضى.

تنظيف وتعقيم الآلات التي يعاد استخدامها بطريقة صحيحة تنظيف وتطهير البيئة المحيطة بالمريض باستخدام المطهرات البيئية القادرة على القضاء على الفيروسات

بأنواعها مثل الكلور بتركيز ١٠٠٠ جزء في % المليون أو فوق أكسيد الهيدروجين بتركيز أعلى من ٦،٥ يتم تنظيف وتطهير المفروشات الخاصة بالمريض في مغسلة المستشفى كباقي المفروشات.

فصل المخلفات الطبية (الخطرة / الحادة).

كيف يمكنني حماية نفسي من اكتساب أنفلونزا؟

- من الضروري أن تجعل الممارسات الصحية جزءاً أساسياً في حياتك اليومية و أن تنصح الآخرين بإتباعها خاصة في هذه الفترة للوقاية من الأنفلونزا.
- داوم على غسل يديك بالماء والصابون أو بالمستحضر الكحولي لتنظيف اليدين.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عندما تريد أن تسعل أو تعطس و تخلص من المنديل المستخدم في سلة المهملات.

هل يوجد طعم يقي من أنفلونزا الخنازير؟

حتى الآن لا توجد لقاحات ضد الفيروس، وجرار عمل أبحاث لإنتاج لقاح خاص بالفيروس خلال الأشهر القادمة.

ماذا أفعل إذا أحسست بالمرض؟

- أبقى في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو الجامعة.
- استشر اقرب مركز صحي تابع لوزارة الصحة أو اتصل على الخط الساخن للاستفسار.
- خذ قسطاً من الراحة وأشرب الكثير من السوائل.
- قم بتغطية الفم والأنف بمنديل وتخلص منه في سلة المهملات.
- اغسل اليدين بالماء الصابون بشكل منتظم ومكرر خاصة بعد العطس و السعال.
- اعلم الآهل بالمرض وحاول الابتعاد عن مخالطة الناس والتواجد في الأماكن المزدحمة.
- افتح أبواب الغرفة والنوافذ لتجديد الهواء.

- تجنب الاختلاط المباشر بالأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض.

- مارس السلوكيات الصحية الأخرى مثل، النوم الكافي، التغذية السليمة و ممارسة الأنشطة البدنية.

- تجنب الأماكن المزدحمة.

- تجنب العناق، التقبيل والمصافحة عند تحية زملائك خاصة من يعاني من أعراض الكحة والسعال.

- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.

- إذا أصبت بالأنفلونزا أبقى في المنزل و لا تلتحق بعملك و قلل من الاختلاط بالآخرين لكي لا تنقل العدوى لهم.

- إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا بعد عودتك من السفر إلى منطقة مصابة، قم بزيارة الطبيب والتمس المشورة الطبية في أسرع وقت ممكن.

هل أستطيع الذهاب إلى العمل إذا كنت أعاني من الأنفلونزا ولكني بصحة جيدة؟
إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا و لكنك تستطيع العمل و قادر على الحركة يجب عليك عدم الذهاب والمكوث في المنزل و ذلك لأخذ الحيطة وتأكيد سلامة بيئة العمل لزملائك.

بالنسبة للأشخاص الأصحاء ينصح بالاتي :

البقاء على مسافة ا متر على الأقل عند التواجد مع شخص لديه أعراض للأنفلونزا.
تقليل وضع اليد على الأنف والفم.
تكرار غسل الأيدي وبالأخص عند وضع اليد على الأنف والفم او لمس أي أسطح قد تكون ملوثة.
التقليل بقدر الإمكان من زمن التواجد مع شخص لدية الأعراض لمرض الأنفلونزا.
التقليل بقدر الإمكان من زمن التواجد بالأماكن المزدحمة التهوية الجيدة لأماكن المعيشة.

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم أعراض تشبه الأنفلونزا ينصح بالاتي :
البقاء بالمنزل حتى تمام الشفاء وإتباع التوصيات الطبية.
الإبقاء على مسافة ا متر على الأقل من الأشخاص الأصحاء.

تغطية الأنف والفم عن العطس والسعال باستخدام مناديل ورقية والتخلص منها فور استخدامها ثم غسل الأيدي بعد ذلك مباشرة.

التهوية الجيدة لأماكن المعيشة.

عند الحاجة لاستخدام قناع تنفسى فإنه يجب استخدامه بطريقة صحيحة ويجب التخلص منه بعد الاستخدام لتجنب انتقال العدوى من خلال التعامل الخاطئ معه.

هل من الضروري وضع القناع لتغطية الأنف والضم؟

إذا لم تكن مريضا فليس من الضروري وضع القناع إلا إذا كنت تقوم بالاعتناء بشخص يعاني من الأنفلونزا، ويجب عليك التخلص من القناع بعد الاستعمال فورا في القمامة و غسل اليدين بالماء والصابون، يجب أن تتبع التعليمات الصحيحة لوضع القناع وإلا سيكون القناع مصدرا لنقل الميكروبات ولا يجدي نفعا.

إستخدام القناع التنفسي (الماسك)

فى إطار وجود احتمالات لانتقال فيروس الأنفلونزا (AH1N1) من إنسان إلى إنسان بالرذاذ التنفسي والذي قد ينتج من خلال التحدث أو العطس أو السعال حيث يعتبر أى إنسان موجود فى منطقة احتكاك بمسافة ١ متر مع شخص لديه أعراض الأنفلونزا يعتبر معرض للعدوى من خلال الرذاذ . الدراسات التى تمت بالمنشآت الصحية لتقييم إجراءات تقليل عدوى الفيروسات التى تنتقل عن طريق الهواء

رجحت أن استخدام القناع التنفسي يمكن أن يقلل من انتقال الأنفلونزا .

أما على مستوى المجتمع فإن الفائدة من استخدامه لم يتم تحديدها إلا إن معظم الأشخاص لديهم رغبة فى لبس القناع التنفسي فى المنزل أو خارجه وبالأخص إذا كانوا فى احتكاك عن قرب من شخص لديه أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا على سبيل المثال عند العناية بأحد أفراد الأسرة بالمنزل بالإضافة إلى أن استخدام القناع يمكن الشخص الذى لديه أعراض تشبه الأنفلونزا من تغطية الانف والفم لتقليل الرذاذ الصادر منه .

إن استخدام القناع التنفسي بطريقة غير صحيحة قد يؤدي إلى زيادة خطر انتقال العدوى أكثر من منع العدوى ، لذا فإنه إذا تم استخدام القناع التنفسي فلا بد من إضافة إجراءات مثل التدريب على الاستخدام السليم للقناع التنفسي .

الاستخدام الصحيح للأقنعة التنفسية :

يراعى ان يغطى القناع التنفسى منطقة الفم والأنف مع ملاحظة عدم وجود فتحات بين جوانب القناع التنفسى والوجه.

تجنب لمس سطح القناع التنفسى أثناء استخدامه وفى حالة حدوث ذلك يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون .
يجب تغيير القناع بآخر جديد فى حالة عدم صلاحيته (وجود بلل به - تقطع - ارتخاء).

لا يجب نهائيا إعادة استخدام الأقنعة التنفسية حيث أنها تستخدم مرة واحدة ويتم التخلص منها بعد ذلك.

فى حالة عدم توافر الأقنعة التنفسية :يمكن استخدام بدائل أخرى مثل تغطية الفم والأنف بقطع من (القماش - المناديل - غطاء الرأس) وفى هذه الحالة يجب الانتباه إلى ضرورة غسل هذه البدائل ويراعى أيضا غسل اليدين بعد لمس البدائل المستخدمة.

بالنسبة للفريق الطبى الذى يتعامل مع المريض المشتبه / المؤكد

إصابته بمرض الأنفلونزا (A H1N1) فإنه يتم :

استخدام القناع التنفسى الدارج .

التأكيد على الالتزام بغسل الأيدي .

عند عمل إجراء قد ينتج عنه تطاير رذاذ من المريض مثل (عمل شفط للجهاز التنفسى - منظار حنجرى/ رئوى - تركيب أنبوبة قسبة هوائية -..... إلخ) يجب ارتداء الواقيات الشخصية الآتية:

ارتداء ماسكات عالية الكفاءة مثل (N95) أو (FFP2) .

قفازات نظيفة.

النظارات الواقية للعينين.

العباءات الطبية.

الأردية غير المنفذة (أبرون).

كيف يمكن الوقاية من أنفلونزا الخنازير؟

- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار.
- تأكد من تغطية فمك وأنفك أثناء السعال أو العطس (من الأفضل أن تستخدم منديلا ورقيا وتتخلص منه بعد الاستعمال مباشرة).
- ابعد يدك عن أنفك وفمك وعينيك.
- احرص على التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالمطهرات.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- ألزم البيت عند الشعور بأعراض الأنفلونزا واستشر الطبيب.

ما هي النصائح المتبعة للتعامل مع مريض الأنفلونزا؟

- ضرورة تخصيص غرفة خاصة للمريض.
- ضرورة بقاء المريض بالمنزل حتى تمام الشفاء وإتباع التوصيات الطبية.

- يجب تهوية الغرفة جيدا.

- غسيل الأيدي باستمرار.

- التنظيف والتطهير باستمرار - تقليل الزيارة قدر الإمكان.

- ارتداء المريض للقناع الجراحى (الماسك) وتخصيص أدوات شخصية خاصة به.

ما هي الأدوية المتوافرة لعلاج هذا المرض؟

يوجد علاج هو عقار التاميفلو يستخدم ضد فيروس الأنفلونزا، يقلل من حدة المرض والمضاعفات الناتجة، وتزداد كفاءته إذا استخدم خلال ٤٨ ساعة الأولى من بداية المرض ويصرف تحت إشراف طبي.

معلومات عن عقار التاميفلو

- أحد المضادات الفيروسية وتتكون مادّة الفعالة من (أوسلتاميفير فوسفات).
- عقار التاميفلو متوفر في السوق العالمي علي هيئة كبسولات ٣٠ ، ٤٠ ، ٧٥ مجم وعلي هيئة شراب ١٢مجم/مل ويوجد في مصر علي هيئة كبسولات ٧٥مجم فقط وشراب ١٢مجم/مل.
- يتم امتصاص التاميفلو من خلال الجهاز الهضمي بنسبة < ٩٠٪ في خلال فترة زمنية من ١-٣ ساعات.
- يتم إخراجة عن طريق الكلي.
- يتم تحويل اوسلتاميفير فوسفات الي اوسلتاميفير كربوكسيلات (المادة الفعالة) بواسطة أنزيمات الكبد.

- يعمل التاميفلو علي وقف عمل أنزيم النيوروأمنيداز مما يؤدي الي منع انتشار الفيروس في الخلايا البشرية.
- عقار التاميفلو فعال ومؤثر اذا تم اعطاؤه خلال ٤٨ ساعة من بدأ ظهور الأعراض وتقل فاعليته بشكل كبير اذا تم اعطاؤه بعد ذلك.
- عقار التاميفلو ليس له أي تأثير علي الإلتهابات البكتيرية الثانوية التي تصاحب الأنفلونزا.
- يوقف استخدام عقار التاميفلو في حالة حدوث حساسية عند استخدامه.
- يؤخذ عقار التاميفلو بحذر وتحت اشراف طبي في حالة اعتلال وظائف الكلي.
- تتلخص الأعراض الجانبية لعقار التاميفلو في حدوث (غثيان -قيء -دوار -أرق -التهاب شعبي).

- في حالة نسيان المريض أخذ جرعة التاميفلو المقررة لابد أن يأخذها بمجرد تذكره.
- التاميفلو ليس بديلا للقاح الأنفلونزا ولا يكرر بشكل دوري.
- يؤخذ عقار التاميفلو في أي وقت مع لقاح الأنفلونزا (الغير حي) ويؤخذ للقاح الحي المروض قبل استخدام التاميفلو بأسبوعين أو بعد استخدامه ب ٤٨ ساعة.
- لا يوجد تعارض بين تناول جرعات التاميفلو واي ادوية أخرى.
- لا تتناول عقار التاميفلو الا بتعليمات طبية حتى لاتحدث مناعة للفيروس ضد هذا الدواء.
- تناول عقار التاميفلو بلا داعي له آثار جانبية علي صحتك.

- عقار التاميفلو متوفر فقط في مستشفيات وزارة الصحة المخصصة لعلاج الحالات.
- يتم إعطاء التاميفلو فقط للحالات المؤكدة والحالات المخالطة لها مباشرة.
- في الحالات المؤكدة من الممكن إعطاء جرعات التاميفلو للسيدات الحوامل والأطفال أقل من عام طبقا لضرورة الحالة وحسب تعليمات الطبيب.
- لا تستخدم الأسبرين أو أي من مشتقاته في علاج الأنفلونزا لأنه ضار وله مضاعفات خطيرة.

الوضع الوبائي العالمي في ١٤ سبتمبر ٢٠٠٩

لحالات الإصابة البشرية - وباء الأنفلونزا A/H1N1 وعدد الدول التي أبلغت عن حالات مؤكدة : ١٩٣ دولة وإجمالي عدد الوفيات على مستوى العالم: ٣٦٠٧ حالة.

منطقة الشرق المتوسط:

حتى تاريخ ١٣ سبتمبر ٢٠٠٩ تم الإبلاغ عن ٩٩٩٦ حالة بشرية مؤكدة معمليا من عدد ٢١ دولة من دول المنطقة متضمنة عدد ٨٥ حالة وفاة بمعدل وفاة ٠,٨% (منهم ٢٦ حالة وفاة بالمملكة العربية السعودية و ٢١ حالة وفاة في إسرائيل و ١٢ حالات وفاة في عمان حيث يمثل عدد حالات الوفاة للثلاث دول بنسبة ٦٩% من إجمالي حالات الوفاة بالإقليم).

الوضع الوبائي في جمهورية مصر العربية

حتى يوم ١٣ سبتمبر ٢٠٠٩ بلغ عدد الحالات المؤكدة لأنفلونزا A(H1N1) في مصر "٨٧٩" حالة و ٤٧,٤% من الحالات أقل من ٢٠ سنة وحوالي ٧,٥% من إجمالي الحالات أكبر من سن ٤٥ سنة ولايزال الفيروس حتى الآن لايسبب تطور حاد

للمرض أو مضاعفات خطيرة كما تم رفع درجة الاستعداد القصوي وحشد جميع الامكانيات علي كافة المستويات واتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية و الوقائية للكشف المبكر عن أي حالات أخري والحد من انتشار المرض.

تم حتى اليوم شفاء كامل لعدد "٧٧٢" حالة والباقي حالتهم الصحية مستقرة و عدد حالات الوفاة (حالتين).

H1 N1 الأنفلونزا
Type A