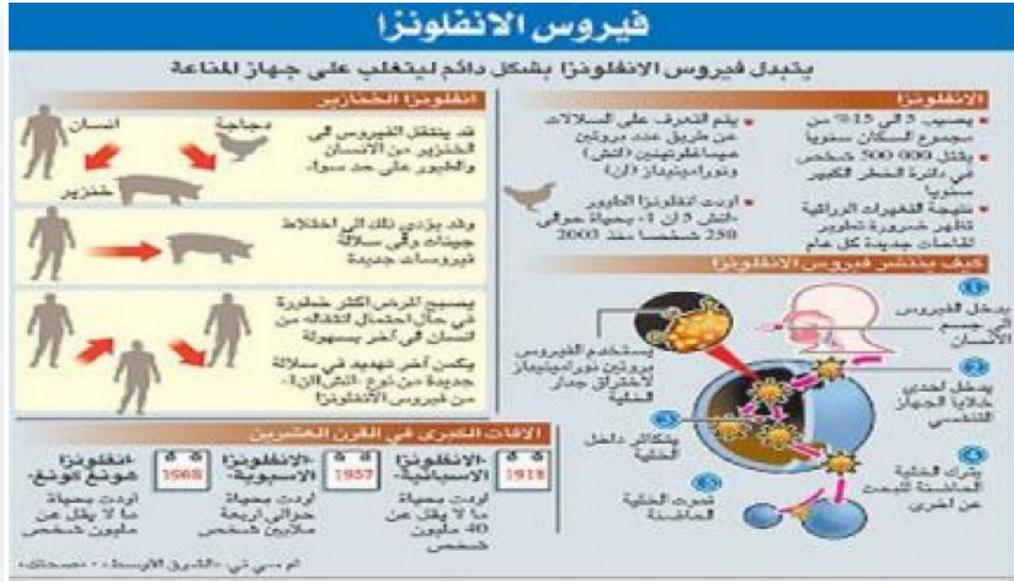


نشر نصائح للوقاية من إنفلونزا الخنازير



الاثنين 3 فبراير 2014 12:02 م

بعد أن طلت الأخبار على الأسر المصرية بعودة شبح انفلونزا الخنازير المتمثلة في وفاة خمسة أشخاص بنفس المرض مع الاشتباه بـ 12 حالة أخرى بمراكز وقرى محافظة الشرقية وذلك على حسب ما ذكرته مصادر طبية بمحافظة الشرقية فكان لزامًا على جميع الأسر أخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من خطر تلك الإنفلونزا وطرق تفاديها خاصة مع سهولة انتقال المرض وتشابه أعراضه بأعراض الإنفلونزا الموسمية وبالرغم من الجهود المبذولة عالمية للحد من خطر ذلك المرض إلا أن مسؤولية الوقاية تقع على الأسرة ذاتها من الأب والأم والأبناء

لذا سنقدم لكم مجموعة من نصائح الأطباء عن كيفية الوقاية من انفلونزا الخنازير

الوقاية والتعرف على الأعراض مبكرا

ينصح [أ] د عبدالرحمن النجار أستاذ الأدوية واستشاري حساسية الصدر بطب القصر العيني بضرورة أخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من مرض انفلونزا الخنازير عن طريق:

غسل الأيدي بالماء والصابون جيدًا أكثر من مرة لعدم نقل العدوى.

استعمال كمادة للأنفوالفم خاصة في الأماكن المزدحمة وداخل المستشفيات وعند زيارة أي مريض حتى وإن كان في المنزل

عدم استخدام الأدوية المستوردة الخاصة بعلاج الإنفلونزا التي تؤخذ على مدار 5 أيام لأنه يكسب الفيروس مناعة منه

التغذية السليمة: التي تعمل على تقوية جهاز المناعة والتي تحتوي على فيتامين C و A من خضروات وأهمها طبق السلطة والفواكه

تجنب لمس العين والأنف في حالة تلوث اليدين منعا لانتشار المرض

ويتابع [د] النجار حديثه قائلاً: أهم خطوة بعد الوقاية هي اكتشاف أعراض المرض مبكراً بداية من ارتفاع درجة الحرارة بشكل واضح مع صعوبة في التنفس ورشح مصاحب لسعال والشعور بالإجهاد الشديد بجانب الإسهال والقئ فيجب وقتها استشارة الطبيب على الفور والأفضل الذهاب فوراً لأقرب مستشفى

الاهتمام بنظافة الأولاد جيداً

كما ينصح [د] شريف صبحي استشاري الأطفال ووكيل مستشفى حليات إمبابية الأم بالاهتمام بنظافة أطفالها جيداً من غسل الفواكه والخضروات جيداً واستخدام أوعية أخرى عند الإصابة بالأمراض المعدية كالزكام ونزلات البرد والسعال حتى لا يصاب الآخرون بالعدوى كما نبه على غسل اليدين جيداً والامتناع عن المصافحة بتبادل القبلات التي تنشر العدوى

وأضاف [د] صبحي يجب التعرف على الطريقة الصحيحة للكحة والعطس وهي عن طريق الكوع أي (يعطس ويكح في كوعه وليس في يده).

بالإضافة إلى الحرص على أخذ تطعيم الإنفلونزا العادية لأنها تقلل فرص العدوى بإنفلونزا الخنازير كما نصح بضرورة مراجعة الطبيب عند الشعور بأعراض أي انفلونزا للاطمئنان وخاصة عندما تجتمع الأعراض في وقت واحد من ارتفاع في درجة الحرارة مع تكسير في الجسم مصاحب لصداع وكحه

الاهتمام بالتغذية والراحة

ومن أكثر طرق الحماية فاعلية كما نصحت بها [د] هناء عبد الله أستاذ الصحة العامة وطب المجتمع بكلية طب القصر العيني هي: عدم الإجهاد وأخذ قسط من الراحة على قدر الإمكان بالإضافة إلى الاهتمام بالتغذية السليمة وغسل اليدين

وشددت [د] هناء عبد الله بضرورة عدم التواجد في الأماكن المزدحمة أو الأماكن غير جيدة التهوية بالإضافة إلى عدم الاختلاط بالمرضى المصابين بالإنفلونزا بشكل عام

واختتمت [د] هناء عبد الله نصيحتها للأسر بعدم الاختلاط بالحيوانات أو بالأشخاص شديدي الالتصاق بالحيوانات مثل محلات بيع الحيوانات والمناطق الريفية أو المزارع

مصر العربية