

10 نصائح لتجنب الإنفلونزا في الخريف



الجمعة 6 نوفمبر 2020 11:11 م

تتشابه أعراض الإصابة بالإنفلونزا مع أعراض فيروس كورونا، ومع تبدل الطقس ودخول فصل الخريف، يتعرض كل عام كثيرون للإصابة بالإنفلونزا في هذه الفترة من العام

الطبيب التركي محمد جاقشرلي، يقدم 10 نصائح طبية من أجل تجنب الإصابة بالإنفلونزا في الخريف مع برودة الطقس، وفي ظل انتشار كورونا

ويقول جاقشرلي للأناضول، إن "الإنفلونزا مرض معد تسببه فيروسات، وأعراضه قد تكون خفيفة أو قوية، تبدأ بعد يومين من التعرض للفيروس، وتستمر من فترة أسبوع إلى أسبوعين، حسب شدة الإصابة".

ويضيف: "هذه الأعراض قد تشتد عند المدخنين ومتناولي الكحول، وعند الأشخاص ممن لديهم أمراض في الجهاز التنفسي، وينتشر هذا المرض (العدوى) عن طريق الهواء من السعال أو العطس، أو عن طريق لمس الأجسام الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو العين".

ويلفت جاقشرلي، إلى أن أعراض الإنفلونزا:

1- حمى

2- ارتعاش

3- سعال

4- احتقان في الأنف

5- ألم عضلي

6- صداع

7- عطاس

8- سيلان الأنف

9- إعياء

10- تقيؤ

11- سيلان الدموع

كما يؤكد أن "هذا الفيروس أعراضه شبيهة بأعراض فيروس كورونا، لهذا السبب فإن بعض الأشخاص الذين تظهر عليهم هذه الأعراض، قد يصابون باضطرابات نفسية لاعتقادهم بإصابتهم بفيروس كورونا".

ومع ذلك فإن أعراض الإنفلونزا قد تتراوح وتختلف من شخص لآخر، وقد يكون الشخص بالفعل مصابا بكورونا، ولذلك فإن هذه الأعراض السابقة هي عامة وللاسترشاد، وليست بديلا عن استشارة الطبيب، إذا كنت تشك أنك مصاب بكورونا فراجع الطبيب فوراً

بالمقابل يوضح الرسم في الأسفل 9 من أبرز أعراض فيروس كورونا، ولمعرفة القائمة التفصيلية لأعراض عدوى كورونا اضغط على هذا الرابط

وللوقاية من الإنفلونزا وعدم اختلاط الأمر مع فيروس كورونا يجب القيام بالخطوات التالية، خاصة مع برودة الطقس ودخول موسم مرض الإنفلونزا، بحسب جاقشرلي، مقديما 10 نصائح كالتالي:

- 1- ارتداء الكمامات في الأماكن العامة باستمرار، وعند الخروج من المنزل، وعدم الخروج إلا للضرورة
- 2- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية غسلا يشمل جميع مناطق اليد، والالتزام بالتعقيم المستمر
- 3- الابتعاد عن الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإنفلونزا، والحفاظ على المسافة الاجتماعية
- 4- الابتعاد في هذه الفترة عن الأماكن المزدحمة والمغلقة للوقاية من وجود إصابات بالإنفلونزا أو كورونا
- 5- التزام الأفراد الذين يشعرون بحصول أعراض نزلات البرد في المنازل لحين التأكد من سلامتهم
- 6- تلقي لقاح الإنفلونزا من أجل توفير مزيد من الحماية والوقاية والمناعة للجسم
- 7- تجنب تقلبات الطقس والتعرض للهواء البارد؛ لأن تعرض الجسم لبرودة الطقس تسبب ضعفا له أمام الفيروسات المسببة للإنفلونزا
- 8- الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين "سي" (C)؛ لأنها توفر مزيدا من المناعة للجسم
- 9- للعلاج من الإنفلونزا في حال الشعور بالإصابة بها، يجب الراحة والتزام المنزل، والإكثار من تناول السوائل من الماء والمشروبات الساخنة، والامتناع عن التدخين
- 10- عموما يمكن تناول عقار "الباراسيتامول" لتخفيف الحمى في حال الشعور بالإصابة بالإنفلونزا؛ ولكن إذا لم يتحسن الوضع أو كان الشخص أصلا مصابا بأمراض أخرى، فيجب زيارة الطبيب