

Leaflet 21 x 20cm open size



أنفلونزا الخنازير ما تحتاج إلى معرفته

إمارة أبو ظبي
هيئة الصحة - أبو ظبي
تميز في الرعاية الصحية



Swine Influenza(Flu) what you need to know

Emirate of Abu Dhabi
Health Authority- Abu Dhabi
Reliable excellence in health care



English 01

Arabic 01

Swine influenza what you need to know

What is swine influenza? What is swine flu?

Swine Influenza (swine flu) is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses that causes regular outbreaks in pigs. People do not normally get swine flu, but human infections can and do happen. Swine flu viruses have been reported to spread from person-to-person, but in the past, this transmission was limited and not sustained beyond three people.

What are the signs and symptoms of swine flu in people?

The symptoms of swine flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting associated with swine flu. In the past, severe illness (pneumonia and respiratory failure) and deaths have been reported with swine flu infection in people. Like seasonal flu, swine flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

How do people become infected?

People usually get swine influenza from infected pigs, however, some human cases lack contact history with pigs. Human-to-human transmission has occurred in some instances.

How does swine flu spread?

Spread of swine influenza A (H1N1) virus is thought to be happening in the same way that seasonal flu spreads. Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing of people with influenza. Sometimes people may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

What about the pandemic threat?

It is likely that most of people don't have immunity to swine influenza. If a swine influenza virus established efficient human-to-human transmission, it can cause an influenza pandemic.

ما تحتاج إلى معرفته عن أنفلونزا الخنازير

ما هو مرض أنفلونزا الخنازير؟

أنفلونزا الخنازير هي من أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الخنازير، وتسمىها فيروسات الأنفلونزا من النوع أ التي تنسب في تفشي المرض بين الخنازير بشكل مستمر. لا يصاب الإنسان بأنفلونزا الخنازير عادةً، ولكن الإصابات البشرية يمكنه وحدث. تم الإبلاغ عن انتقال فيروسات أنفلونزا الخنازير من شخص إلى آخر، ولكن في السابق، كانت العدوى محدودة ولا تتجاوز 3 أشخاص.

ما هي علامات وأعراض أنفلونزا الخنازير عند البشر؟

إن أعراض أنفلونزا الخنازير على البشر مشابهة لأعراض الأنفلونزا البشرية العادية، وتشمل ارتفاع درجة الحرارة والسعال، والتهاب الحلق، وأوجاع الجسم والصداع والقشعريرة والإرهاق. كما أفاد بعض المصابين بأنفلونزا الخنازير بوجود إسهال وقيء. في الماضي، ذكرت التقارير ارتباط الإصابة بأنفلونزا الخنازير بمرض شديد (الالتهاب الرئوي وقصور الجهاز التنفسي)، وكذلك وقوع وفيات بسبب عدوى أنفلونزا الخنازير. كما هو الحال في الأنفلونزا العادية، قد تؤدي الإصابة بأنفلونزا الخنازير إلى تفاقم الأوضاع الصحية المزمنة.

كيف تنتقل العدوى للإنسان - كيف يصاب الناس؟

تنتقل عدوى أنفلونزا الخنازير للإنسان من خلال الخنازير المصابة، ولكن بعض الحالات لم يسبق لها الاحتكاك بالخنازير، حيث وقعت العدوى من إنسان - إلى - إنسان.

كيف تنتشر أنفلونزا الخنازير؟

يعتقد بأن انتشار فيروس أنفلونزا الخنازير أ (H1N1) يتم بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية، وبشكل عام تنتشر فيروسات الأنفلونزا من شخص لآخر عن طريق سعال أو عطاس الأشخاص المصابين كما قد تنتقل العدوى أحياناً عن طريق لمس الشخص لشخص ما ملوث بالفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف.

هل أنفلونزا الخنازير مثل وباء؟

بما أن معظم الناس غير محصنين ضد أنفلونزا الخنازير وما أن فيروس أنفلونزا الخنازير يمكن أن ينتقل بين البشر فإن خول هذا المرض إلى وباء يصبح ممكناً.

Arabic 02

English 02

English 03

Arabic 03

كيف يمكن لشخص ما مصاب بالأنفلونزا أن ينقل العدوى لشخص آخر؟ وما هي الفترة الزمنية لذلك؟

يمكن للأشخاص المصابين أن ينشروا العدوى للآخرين قبل يوم واحد من بدء ظهور الأعراض إلى ما يصل إلى 7 أيام أو أكثر بعد ظهور المرض. في حالة الأطفال، وبخاصة الأصغر سناً، قد تمتد فترة العدوى لديهم أكثر من ذلك. ما يعني أنك قد تكون قادراً على نقل الفيروس إلى شخص آخر قبل أن تعرف أنك مريض، وكذلك يمكنك نقل العدوى وأنت مريض.

هل يوجد تطعيم/لقاح بشري للحماية من أنفلونزا الخنازير؟

لا توجد حالياً لقاحات تحتوي على فيروس أنفلونزا الخنازير المسبب للمرض في الإنسان، وإنه من غير المعروف مدى فعالية لقاحات الأنفلونزا الموسمية الحالية في توفير أية حماية ضد المرض.

ما هي الأدوية المتاحة/المتوفرة للعلاج؟

تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات مثل أوسيلتاميفير (تامي فلو)® أو زاناميفير (ريلينزا)® لعلاج و/أو الوقاية من الإصابة بفيروسات أنفلونزا الخنازير. إن الأدوية المضادة للفيروسات هي الأدوية التي توصف طبياً لمكافحة الأنفلونزا حيث خول هذه الأدوية دون تكرار فيروسات الأنفلونزا في جسمك. وفي حالة سوء استخدامها قد يؤدي ذلك إلى اكتساب الفيروس مناعة ضد هذا الدواء.

ماذا علي أن أفعل لأبقى بعيداً عن الإصابة بالأنفلونزا؟

الأول والأهم غسل اليدين. حاول البقاء في صحة جيدة بوجه عام، احصل على قسط وافر من النوم، ومارس النشاط البدني. سيطر على الضغوط، واتبرك كميات كبيرة من السوائل. وتناول الطعام الغني بحمض الفوليك. تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص المرضى.

ما يمكنك القيام به لحماية نفسك من الإصابة؟

هناك إجراءات يومية يمكن أن تساعد في منع انتشار الجراثيم المسببة لأمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا، اتخذ هذه الخطوات اليومية لحماية صحتك:

- غط أنفك وفمك بواسطة الحارم عند السعال أو العطاس، وألق الحارم في سلة المهملات بعد استخدامها.
- اغسل يديك بالماء والصابون بشكل مستمر وخصوصاً بعد السعال أو العطاس.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك. فإن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة.
- حاول تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.

How can someone with the flu infect someone else? How long could that last?

Infected people may be able to infect others beginning 1 day before symptoms develop and up to 7 or more days after becoming sick. Children, especially younger ones, might be contagious for longer periods.

That means that you may be able to pass on the flu to someone else before you know you are sick, as well as while you are sick.

Is there a human vaccine to protect from swine influenza?

There are no vaccines that contain the current swine influenza virus causing illness in human. It is not known whether current human seasonal influenza vaccines can provide any protection.

What drugs are available for treatment?

Antiviral drugs like oseltamivir (Tami flu)® or zanamivir (Relenza)® are used for the treatment and/or prevention of infection with these swine influenza viruses and Antiviral drugs are prescription medicines that fight against the flu by keeping flu viruses from reproducing in your body. In case of abuse of such drugs there could be a risk of the virus developing resistance for it.

What should I do to keep from getting the flu?

First and most important: wash your hands. Try to stay in good general health. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food. Try not touch surfaces that may be contaminated with the flu virus. Avoid close contact with people who are sick.

What can you do to protect yourself from getting infected?

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza. Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Through the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze.
- Avoid touching your eyes nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.

What Should you do if you get sick ?

- Avoid leaving your home while sick except to get local medical care, or as instructed by your doctor.
- Do not go to work or school while you are ill. If you must leave your home (for example, to seek medical care) wear a surgical mask to keep from spreading your illness to others.
- Always cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw away used tissues in a trash can.
- Wash your hands with soap and water often and especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand gel sanitizer.
- Avoid close contact with other people as much as possible.

Travel advice and recommendation

Avoid all nonessential travel to area that has reported confirmed or suspected cases of swine flu. Visit <http://www.who.int/csr/don/en/> for updates on the disease and countries affected.

After your return from an area that has reported cases of swine flu:

- Closely monitor your health for 7 days.
- If you become ill with fever and other symptoms of swine flu like cough and sore throat and possibly vomiting and diarrhea during this period, seek medical advice immediately. Your doctor may test you for influenza and decide whether influenza antiviral treatment is indicated.
- When you make the appointment, tell the doctor the following:
 - ◆ Your symptoms,
 - ◆ Where you traveled, and
 - ◆ If you have had close contact with a person infected with swine flu.
- Refer to the general protection guidelines mentioned earlier under what to do if you get sick.

For updates on status in Abu Dhabi; please visit www.haad.ae or call Health Authority Abu Dhabi's toll free number 800800

ماذا تفعل في حالة الإصابة بالمرض؟

- تجنب مغادرة المنزل في حالة مرضك إلا بغاية الحصول على الرعاية الطبية أو حسب تعليمات الطبيب.
- تجنب الذهاب للعمل أو المدرسة أثناء المرض وإذا غادرت المنزل للحصول على رعاية طبية ضع كمامة على فمك وأنفك لتجنب نقل العدوى للآخرين.
- قلل من الاحتكاك المباشر بالآخرين لنجد من فرض نقل العدوى إليهم.
- غط أنفك وفمك عند السعال أو العطس وألق هذا النسيج في سلة القمامة.
- اغسل يديك بالصابون والماء وخصوصاً عندما تعطس أو تسعل. إذا لم يتوفر الماء والصابون استعمل محلول الكحول الخاص بتطهير الأيدي.
- تجنب الاحتكاك المباشر مع أشخاص آخرين قدر الإمكان.

التوصيات والتوصيات الخاصة بالسفر:

تجنب السفر غير الضروري للمناطق التي تم ثبوت حالات الإصابة بها بمرض أنفلونزا الخنازير تفصلوا بزيارة <http://www.who.int/csr/don/en/>

لتابعة آخر تطورات المرض عبر بلدان العالم.

بعد عودتك من المناطق الموبوءة بهذا المرض يجب القيام بما يلي:

- راقب نفسك مراقبة حثيئة لمدة سبعة أيام في حال ارتفعت حرارتك أو ظهرت عليك أية أعراض لأنفلونزا الخنازير مثل السعال والتهاب الحلق والانتفاخ والإسهال خلال هذه الفترة راجع الطبيب ليتم فحصك ويحدد العلاج المناسب لنوع الأنفلونزا الذي تعاني منه.
- تجنب مغادرة المنزل في حالة مرضك إلا بغاية الحصول على الرعاية الطبية أو حسب تعليمات الطبيب. تجنب الذهاب للعمل أو المدرسة أثناء المرض وإذا غادرت المنزل للحصول على رعاية طبية ضع كمامة على فمك وأنفك لتجنب نقل العدوى للآخرين.
- عندما تراجع الطبيب أخبره عن:
 - ◆ الأعراض التي تعاني منها
 - ◆ الأماكن التي سافرت إليها
- إذا كنت قد خالطت مريضاً مصاباً بأنفلونزا الخنازير من عدمه.
- أنظر لأغلا تعليمات وتوصيات الوقاية العامة تحت بند "ماذا تفعل في حالة الإصابة بالمرض؟"

لرصد من المعلومات ومتابعة الحالة محلياً، يرجى زيارة www.haad.ae أو الاتصال بالرقم الحارم 800800 لهيئة الصحة أبو ظبي.