

كيف لي أن أحمي نفسي من الأنفلونزا (H1N1)؟

تدابير وقائية عملية عامة للتصدي للأنفلونزا:

- تجنب الالتصاق بالأشخاص الذين يبدو أنهم موعوكون ومحرورون وأنهم يسعلون.
- اغسل يديك ملياً بالصابون والماء وأكثر من ذلك.
- تعود على اتباع عادات صحية جيدة بأن تأخذ قسطاً وافراً من النوم وتأكل الطعام المغذي وتظل على نشاط بدني.

كيف لي أن أرعى مريضاً في البيت؟

- عليك أن تفصل المريض عن الآخرين وذلك على بعد متر واحد على الأقل منهم.
- غطّ فمك وأنفك عند الاعتناء بالمريض. وسواء أكانت المواد التي تستخدمها في ذلك تجارية أم من صنعك في البيت فإن ذلك شيء جيد طالما تخلصت منها بعد استخدامها أو قمت بتطهيرها على ما يرام.
- اغسل يديك بالصابون والماء كل مرة بعد مخالطة المريض.
- أحسن تهوية المكان الذي يوجد فيه المريض. استخدم الأبواب والنوافذ واستفد من هبوب النسائم.
- عليك أن تحافظ على نظافة المكان الذي توجد فيه باستخدام مواد التنظيف المنزلية التي يتعين أن تكون متوافرة ببسر لديك.

إذا كنت تعيش في بلد توجد فيه عداوى فعليك أن تتبع المزيد من النصائح التي تسديها لك السلطات الصحية الوطنية والمحلية في البلد.

ما الذي ينبغي أن أفعله إذا ظننت أنني من ضحايا هذا المرض؟

إذا شعرت بوعكة وبإبتك محموم وأنك تسعل وأن حلقك يوجعك:

- عليك أن تظل في البيت وألا تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو الاختلاط بالجموع الغفيرة.
- عليك أن تستريح وأن تتناول الكثير من السوائل.
- غط فمك وأنفك بالمناديل الورقية عندما تسعل أو تعطس وتخلص من المناديل الورقية المستخدمة على النحو المناسب.
- اغسل يديك بالصابون والماء ملياً وأكثر من ذلك خاصة بعد السعال أو العطاس.
- أخبر الأسرة والأصدقاء بأنك مريض وحاول أن تتجنب المخالطة للصيقة للناس.

ما الذي ينبغي أن أفعله إذا احتجت إلى عناية طبية؟

- اتصل بطبيبك أو بمن يقدم الرعاية الصحية لك قبل الذهاب إلى المرفق الصحي، وأبلغ من يهمله الأمر بالأعراض التي تظهر عليك. عليك أن تشرح لهؤلاء الأسباب التي تدفعك إلى الاعتقاد بأنك مصاب بالأنفلونزا الناجمة عن الفيروس من النمط (H1N1) A (كأن تكون قد سافرت منذ مدة يسيرة إلى بلد نقشى فيه المرض بين الأدميين). عليك أن تتبع النصائح التي تسدى إليك.
- إذا تعذر عليك الاتصال مسبقاً بالجهة التي تقدم لك خدمات الرعاية الصحية عليك أن تعلن عن شكك في إصابتك بالعدوى حالما تصل إلى المرفق الصحي.
- غط أنفك وفمك أثناء تنقلك.