

إجراءات الوقاية من أنفلونزا من نمط (H1N1)A

اتخاذ الإجراءات العامة للوقاية من الأنفلونزا :

- اجتنبوا عموماً كل الاتصال أو الاحتكاك مع الأشخاص الذين لا يبدوون في حالة صحية جيدة و تظهر عليهم أعراض الحمى و السعال؛
- اغسلوا الأيدي بالماء و الصابون بعناية و ذلك مرات عدة في اليوم؛
- تحلوا بنمط معيشي جيد و على الخصوص أخذ قسط وافر من النوم الكافي، التغذية المتنوعة مداومة ممارسة الرياضة

التكفل بالشخص المصاب:

- حاولوا إن أمكن تخصيص موضع في البيت للشخص المصاب و إن استحال ذلك إبقاء مسافة متر واحد بينه و بين المقيمين الآخرين في البيت؛
- تغطية الأنف و الفم عند التعامل مع الشخص المصاب بالمرض؛ يمكن شراء أقنعة في المحلات التجارية أو صناعتها من قطعة كتان نظيف متوفر و الحرص على التخلص منها؛
- غسل الأيدي بعناية بالماء و الصابون بعد كل اتصال مع الشخص المصاب بالمرض؛
- التهوية الجيدة للمكان الذي يتواجد فيه المصاب بالمرض؛
- فتح الأبواب و النوافذ لسريان الهواء ؛
- الاحتفاظ بالوسط التنظيف باستعمال مواد التنظيف المنزلية المتوفرة بسهولة

إن كنتم تقطنون في مكان شهد حالات من مرض أنفلونزا (H1N1)A عند البشر اتبعوا النصائح التي تقدمها السلطات الوطنية و المحلية المكلفة بالصحة.

إجراءات الحيطة الواجب اتخاذها في حالة الإصابة بفيروس A(H1N1):

إن شعرتم بسوء في حالتكم الصحية و ظهرت عليكم أعراض الحمى و السعال و الالام في الحنجرة اتبعوا الإرشادات التالية:

- امكثوا في بيتكم و لا تذهبوا لا إلى مكان عملكم و لا إلى مدرستكم و لا إلى مكان عمومي؛
- خذوا قسطا وافرا من الراحة و تناولوا سوائل بكثرة
- قوموا بتغطية أنفكم و فمكم بمنديل من ورق عند السعال أو العطس ثم تخلصوا منه كما ينبغي؛
- اغسلوا أيديكم بالماء و الصابون بعناية و مرارا خاصة بعد السعال و العطس؛

أخبروا عائلتكم و أصدقائكم عن إصابتكم بالمرض و اطلبوا الإعانة على الأشغال التي تستلزم الاتصال بأشخاص آخرين؛

التكفل الطبي بالمريض:

- اتصلوا بطبيبكم أو الهيئة المشرفة عن معالجتكم و قبل توجهكم إلى مكان العلاج أعلموهم عن الأعراض التي تعانون منها؛
- أشرحوا له الأعراض التي تجعلكم تعتقدون من خلالها أنكم مصابون بأنفلونزا الخنازير (مثلا إن أقمتم أخيرا في منطقة شهدت زيادة في عدد المصابين من البشر بأنفلونزا الخنازير)؛ اتبعوا النصائح التي يقدمها لكم للعلاج؛
- إن استحال عليكم الاتصال مسبقا بالهيئة المشرفة عن معالجتكم؛ أخبروا عن شكوكم عن إصابتكم بأنفلونزا الخنازير حالما تصلون إلى الهيئة الطبية للمعالجة؛
- قوموا بتغطية جيدة لأنفكم و فمكم خلال تنقلاتكم