

## الشتاء

## النشرة الصحية

### في هذه النشرة الصحية:

- نوروفيروس
- السعال الديكي
- نصائح للبقاء دافئاً
- منع القيادة تحت تأثير المشروبات الكحولية



## نوروفيروس

### ما هو نوروفيروس؟

نوروفيروس يشير لمجموعة من الفيروسات تسبب "أنفلونزا المعدة" أو التهاب المعدة والأمعاء (GAS-tro-en-ter-I-tis). ولا توجد صلة بين "أنفلونزا المعدة" ومرض "الأنفلونزا"، والذي هو مرض رئوي تسببه فيروسات الأنفلونزا. نوروفيروس هو مرض معدي جداً، ويمكن أن ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر.

### أعراض نوروفيروس:

- التقيؤ
- الإسهال
- الغثيان
- تقلصات المعدة
- حمى منخفضة الدرجة
- رعشة
- صداع
- تعب
- أوجاع العضلات

بصفة عامة، يتعرض الأطفال للتقيؤ أكثر من البالغين. وتستمر الأعراض حوالي يوم أو يومين لدى أغلب الأفراد.

### نصائح للوقاية من نوروفيروس

يمكنك الحد من فرص إصابتك بنوروفيروس من خلال اتخاذ الخطوات التالية:

- غسل الأيدي المتكرر – خاصة بعد استخدام دورة المياه، أو تغيير حفاظات الأطفال، وقبل تناول أو إعداد الطعام. إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، استخدم منظفات الأيدي المصنوعة من الكحول.
- نظف الأسطح الملوثة بعناية باستخدام منظف منزلي يحتوي على الكلور.
- أغسل الفواكة والخضراوات جيداً.
- أغسل الملابس، والبياضات، وقطع القماش التي قد تكون ملوثة بالفيروس بالصابون والماء الساخن.
- تخلص من البراز أو القيء في المراحيض وتأكد من المحافظة على نظافة المكان.

### كيف ينتشر نوروفيروس؟

يوجد نوروفيروس في براز أو تقيؤ الأشخاص المصابين بالعدوى. يمكنك الإصابة بعدوى نوروفيروس بالطرق التالية:

- تناول الطعام أو شرب السوائل التي تحتوي على جراثيم نوروفيروس
- لمس الأشياء المحتوية على نوروفيروس ثم لمس الفم
- الاتصال المباشر مع شخص مصاب بالعدوى (على سبيل المثال، مشاركة الطعام أو أواني الطعام مع شخص مريض)



إذا أصبت بنوروفيروس، يجب عليك البقاء في المنزل وشرب الكثير من السوائل.

## اطلع على النشرة الصحية

يمكنك العثور على النشرة الصحية بعدة لغات عبر الموقع الإلكتروني:

<http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health Bulletin/The Health Bulletin.html>.

هل هناك موضوع طبي تود معرفة المزيد عنه؟ ابلاغنا به. للمزيد من المعلومات عن النشرة الصحية، اتصل بـ ماريليزا راميريز

(Marialisa Ramirez) على هاتف رقم 215-685-6861 أو عبر البريد الإلكتروني على [Marialisa.Ramirez@phila.gov](mailto:Marialisa.Ramirez@phila.gov).

السعال الديكي أو **الشاهوق** هو عدوى تصيب الجهاز التنفسي العلوي تسببه نوع من البكتيريا. يمكن أن يتسبب السعال الديكي أو الشاهوق في حدوث الالتهاب الرئوي، والنوبات، وتلف المخ، وحتى الوفاة. تنتقل البكتيريا عبر رذاذ صغير عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بالعدوى. يمكن أن ينقل المصاب بالسعال الديكي المرض إلى الأشخاص الآخرين عن طريق السعال أو العطس بجانبهم. هذا المرض هو معد بدرجة كبيرة.

يتسبب السعال الديكي في سعال لا يمكن التحكم فيه قد يجعل من الصعب التنفس. ويسمع صوت "الشاهوق" عندما يحاول الشخص التنفس. تستمر العدوى عادة لمدة 6 أسابيع.

توجد لقاحات، أو حقن، يمكن أن تساعد على حمايتك من السعال الديكي. يعطي لقاح **DTaP** للأطفال الرضع والأطفال أقل من 7 سنوات، ولقاح **Tdap** للأطفال الأكبر سناً وبالغين. تحميك هذه اللقاحات من **التيتانوس** (الكزاز)، و**الدفتريا**، والسعال الديكي. تأكد من تحديث تطعيمات أسرتك ضد السعال الديكي.

## أعراض نوروفيروس:

- الأنف الراشح
  - حمى منخفضة الدرجة (102 درجة فهرنهايت أو أقل)
  - سعال حاد متكرر:
  - يجعل من الصعب التنفس
  - يمكن أن يتبعه تقيؤ
  - يمكن أن يتبعه صوت "شاهوق" عندما يحاول الشخص التنفس
  - إسهال
  - نوبات اختناق عند الأطفال الرضع
- متى يجب الاتصال بالطبيب:**
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك أو على طفلك أعراض السعال الديكي.
  - اتصل برقم 911 للوصول إلى غرفة الطوارئ إذا ظهر على المريض أي من هذه الأعراض:
  - لون جلد مزرق
  - فترات من التوقف عن التنفس (انقطاع النفس)
  - نوبات أو تشنجات
  - حمى شديدة
  - تقيؤ مستمر
  - الجفاف

تنتشر الأنفلونزا والسعال الديكي بالسعال والعطس، ويمكن أن تسبب المشاكل في الأطفال والبالغين. يمكنك منعهما بتناول اللقاحات.

## ابقى دافئاً وبصحة جيدة في الشتاء

يمكن أن يكون فصل الشتاء قاسياً على كبار السن. لدى النصائح التالية للبقاء دافئاً هذا الشتاء:

- ابق جافاً سواء في الداخل أو في الخارج
- حدد من تعرضك للجليد، والرياح، والمطر، والماء، والرطوبة
- ارتد الملابس الدافئة
- احتفظ بجلدك وملابسك جافة لمنع لسعة الجليد
- تناول الوجبات المغذية، خاصة الوجبات الساخنة
- اشرب الكثير من السوائل

## شهر مكافحة القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات

ديسمبر/كانون الأول هو شهر مكافحة القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات.

اتبع هذه الخطوات خلال فترة العطلات وطوال العام للتأكد من أنك ومن تحبهم يتفادون القيادة تحت تأثير الكحول.

يمكن أن تساعد النصائح التالية على حمايتك:

- حدد شخص معين يقوم بالقيادة في حالة ذهاب مجموعتك إلى مكان يتم فيه شرب الكحول
- كن مضيفاً جيداً، خذ مفاتيح السيارة إذا كان الشخص يشرب

