

H2P

HUMANITARIAN PANDEMIC
PREPAREDNESS

أشياء من المفيد أن تعرفها
عن تفشي فيروس أنفلونزا
2009 H1N1

5



ما هو الفارق بين فيروس أنفلونزا H1N1 2009 وأنفلونزا الخنازير العادية وأنفلونزا الطيور والأنفلونزا الموسمية ووباء الأنفلونزا ؟

- أنفلونزا الخنازير مرض تنفسي شائع تسببه سلالة من فيروس الأنفلونزا أنفلونزا الخنازير مرض تنفسي شائع تسببه سلالة من فيروس الأنفلونزا (H1N1) غالباً ما تصيب الخنازير، لكنها سبق وأصاب الإنسان، وخاصة إن كان قد خالط الخنازير عن قرب (في مزرعة مثلاً).
- مثل جميع فيروسات الأنفلونزا، فإن فيروسات أنفلونزا الخنازير تتغير بشكل مستمر. وفي بعض الأحيان تصاب الخنازير بأكثر من فيروس واحد في نفس الوقت، مما يتيح لجينات هذه الفيروسات أن تختلط لتخرج فيروساً جديداً. وفيروس H1N1 2009 هو مثال لذلك: فهو خليط من فيروسات أنفلونزا الطيور والإنسان والخنازير التي «أعدت تشكيلاً» لتكوّن فيروس أنفلونزا جديد - مما أدى إلى تفشي أنفلونزا H1N1 2009 التي تسبب قلقاً في كافة أنحاء العالم في الوقت الحالي.
- أنفلونزا الطيور سلالة من فيروس الأنفلونزا (H5N1) تصيب الطيور بوجه عام، وقد أصاب هذا الفيروس الأشخاص في بعض الحالات، وأكثر هؤلاء كانوا قد خالطوا طيوراً مصابة بالفيروس عن قرب.
- يحدث تفشي الأنفلونزا الموسمية بسبب فيروسات الأنفلونزا التي تسري حالياً بين الناس، ولذلك يمكن أن يكون الناس قد اكتسبوا بالفعل بعض المناعة ضد هذه الفيروسات.
- يحدث وباء الأنفلونزا عندما يتكوّن نمط جديد من فيروس الأنفلونزا ويبدأ في الانتشار. ولأنه فيروس جديد، فلا يملك الناس أي مقاومة ضده، ولذلك فهو ينتقل حول العالم بسهولة من شخص إلى شخص. كما يصبح الناس أكثر عرضة للتوعك الوخيم في وقت قصير. وقد أدت أوبئة الأنفلونزا السابقة إلى انتشار حالات المرض والوفاة على نطاق واسع.

كيف يمكن أن يصاب الأشخاص بفيروس أنفلونزا H1N1 2009 وما هي الأعراض؟

أصبح الفيروس ينتشر من شخص إلى شخص بطرق كثيرة مائلة لانتقال الأنفلونزا الموسمية المعتادة: عن طريق السعال أو العطس أو لمس أشياء تعرضت لمخالطة الفيروس نتيجة لعطس أو سعال أشخاص آخرين. ويمكن لشخص ما أن ينقل عدوى الأنفلونزا لشخص آخر إن كانا متقاربين (في نطاق مسافة ذراع). لذلك يمكن أن تنتشر الأنفلونزا بسهولة في الأماكن التي يتجمع فيها الكثير من الأشخاص المتقاربين. لا يُصاب الناس بفيروس H1N1 2009 من جراء أكل لحم الخنزير أو منتجاته. ويُقتل الفيروس تحت درجة حرارة الطهي البالغة 70 درجة مئوية (160 فهرنهايت).

أعراض فيروس أنفلونزا H1N1 2009 التي تظهر على الناس تشبه أعراض الأنفلونزا البشرية الموسمية المعتادة، ومنها الحمى والنوم وفقدان الشهية والسعال. كما ذكر بعض المصابين بالفيروس الرشح والتهاب الحلق والغثيان والتقيؤ والإسهال.

كيف يمكن علاج الأشخاص المصابين بفيروس أنفلونزا H1N1 2009؟

يوجد حالياً دواءان (مضادان للفيروسات) يعطيان في المعتاد للأشخاص المصابين بالأنفلونزا الموسمية لتخفيف الأعراض مثل الأوجاع والآلام، وقد يقللان كذلك من مدة المرض ويساعدان على توقي انتشار الفيروس. والاسمان التجاريان لهما هما «تميفلو» و«ريلينزا» واسماهما العامان (غير الخاضعين للملكية) هما «أوسيلتاميفير» و«زاناميفير». وقد أظهر هذان الدواءان فعالية حتى الآن في معالجة أعراض فيروس أنفلونزا H1N1 2009.

اللقاحات المضادة لفيروس أنفلونزا H1N1 2009 غير متوفرة بعد. لكن العلماء قد بدءوا بالفعل في محاولات تطوير لقاح يطابق الفيروس الساري حالياً. ومن المشكوك فيه أن توفر لقاحات الأنفلونزا الموسمية الموجودة حالياً حماية متبادلة ضد فيروس H1N1 الحالي.

هل يمكن أن يؤدي فيروس أنفلونزا H1N1 2009 إلى وباء؟

يجب أن يستوفي الفيروس ثلاثة شروط حتى يُعد فيروس وبائي:

1. أن تنشأ سلالة جديدة من فيروس الأنفلونزا
2. أن تكون هذه السلالة قادرة على الانتشار بسهولة من شخص إلى شخص
3. أن يصيب الفيروس الإنسان باعتلال وخيم

لقد استوفى الفيروس الحالي هذه الشروط جميعاً. وحتى الآن كانت جميع الحالات خارج المكسيك حالات خفيفة. ويقوم خبراء الصحة العامة بالبحث في سبب زيادة حدة حالات الإصابة بفيروس الأنفلونزا H1N1 2009 في المكسيك عنها في الولايات المتحدة وغيرها.

لقد أطلقت منظمة الصحة العالمية على هذه الفاشية وصف «طائرة صحية عمومية تثير قلقاً دولياً». لكن هذا الوضع قد يتغير سريعاً. ففيروسات الأنفلونزا لا يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تظهر معلومات جديدة كل يوم. ولهذا فمن المهم أن تظل مطلعاً وأن تتبع التعليمات التي تصدرها الدوائر الصحية المحلية والقومية لديك.

ماذا يمكن أن يقوم به الناس لحماية أنفسهم من فيروس أنفلونزا

H1N1 2009؟

- لتحمي نفسك افعل ما تفعله في العادة لتحمي نفسك من فيروس الأنفلونزا المعتاد:
- تجنب المخالطة القريبة من الأشخاص الذين يبدو عليهم التوعك والذين يعانون من الحمى أو السعال.
- اغسل يديك بالماء والصابون مراراً وبإمعان.
- عليك بممارسة عادات صحية جيدة بما في ذلك الحصول على قسط مناسب من النوم وتناول الطعام الصحي والمداومة على النشاط البدني.

إن كان بالمنزل شخصاً مريضاً:

- حاول أن توفر للمريض جزءاً منفصلاً في المنزل. إن لم يكن ذلك ممكناً، أبق المريض على بعد مسافة لا تقل عن مترين اثنين عن الآخرين.
- عليك بتغطية فمك وأنفك أثناء رعاية المريض. يمكن شراء الأقنعة أو صنعها باستخدام مواد متوفرة بسهولة، لكن يجب التخلص منها أو تنظيفها بشكل مناسب.
- اغسل يديك بالماء والصابون بعد كل تلامس مع المريض.
- حافظ على البيئة المحيطة نظيفة باستخدام المنظفات المنزلية المتوفرة في العادة (مثل محلول الكلور والتبييض)

إذا ظننت أنك مصاب بفيروس أنفلونزا H1N1 2009 (أي أنك تشعر بتوعك أو تعاني من الحمى أو السعال أو التهاب الحلق):

- ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة لتتجنب نشر المرض. لا تعود إلا بعد يومين من زوال الأعراض.
 - استرح وتناول الكثير من السوائل.
 - عليك بتغطية فمك وأنفك أثناء السعال أو العطس.
 - اغسل يديك بالماء والصابون مراراً وبإمعان، وخاصة بعد السعال أو العطس.
 - اذهب إلى المستشفى إن كنت تعاني من أعراض حادة مثل صعوبة التنفس. أما إذا كانت الأعراض خفيفة، فابق بالمنزل لتتجنب نشر الفيروس بين الآخرين في المستشفى.
- إذا لجأت إلى الحصول على العناية الطبية، احرص على أن تشرح لموفر الرعاية الطبية سبب اعتقادك بأنك قد تكون مصاباً بفيروس أنفلونزا H1N1 2009 (علي سبيل المثال، إذا كنت سافرت مؤخراً إلى إحدى المناطق التي تأكد فيها إصابة البشر بفيروس أنفلونزا H1N1 2009).

للحصول على المزيد من المعلومات عن فيروس أنفلونزا H1N1 2009 اطلع على مواقع الشبكة العنكبوتية (الويب) التالية:

منظمة الصحة العالمية: أسئلة يتكرر طرحها عن أنفلونزا الخنازير
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/ar/index.html>

حكومة الولايات المتحدة الأمريكية: الاستعداد للوباء
<http://www.pandemicflu.gov>

مبادرة الاستعداد للوباء البشري (H2P)
<http://www.pandemicflu.gov>