

الانفلونزا الوبائية: ما هي وما سبل الإعداد لمواجهتها

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

عند إصابة العديد من الأشخاص بمرض ما في نفس الوقت، يسمى ذلك وباءً. وتحدث الإنفلونزا الوبائية عندما يمرض عدد كبير من الناس أو يتعرضون للعدوى من فيروس إنفلونزا جديد. وينتشر هذا النوع من الإنفلونزا بسهولة من شخص لآخر ويمكن وقد يتسبب هذا في إصابة عدد من الناس بالمرض الشديد أو تعرضهم للوفاة.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

أعراض الإصابة بالإنفلونزا
تشمل أعراض الإنفلونزا الموسمية الحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان أو انسدادها وآلام العضلات والصداع والقشعريرة والشعور بالإرهاق. ويعاني بعض الناس من القيء والإسهال. وأعراض الإنفلونزا الوبائية هي نفس الأعراض، لكنها قد تكون أكثر حدة وتؤثر على عدد أكبر من الناس. وعند حدوث الإنفلونزا الوبائية، قد تزيد مخاطر تعرض الأشخاص البالغون الأصحاء للمشكلات الصحية.

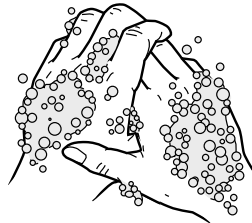
Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

مكافحة تفشي الإنفلونزا
سوف يختبر خبراء الصحة فيروس الإنفلونزا الجديد لمعرفة ما إذا كانت الأدوية المستخدمة لعلاج الإنفلونزا الموسمية والوقاية منها فعالة. وقد يستغرق الأمر ستة أشهر أو أكثر لإعداد لقاح فيروس الإنفلونزا الجديد. كما إن عملية الإمداد بهذا اللقاح تكون محدودة في المراحل المبكرة.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



للمساعدة في الوقاية من الإصابة بالإنفلونزا، احرص على القيام بما يلي:

- **يجب غسل اليدين دومًا بالماء والصابون.** يرجى استخدام مطهر لليدين أساسه الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون.
- **من الأفضل تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.** فغالبًا ما تنتشر الإنفلونزا بهذه الطريقة.

- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.** If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with people who are ill.**
- Avoid shaking hands, hugging and kissing if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



صورة: OSHA،
وزارة العدل الأمريكية

- **قم بالسعال أو العطس في ثنية ذراعك، وليس في يديك.** وإذا كان لديك منديل ورقي، فقم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل الورقي واغسل يديك.

- **احرص على تنظيف الأسطح،** مثل أسطح المناضد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الإضاءة بمنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض ويمكنك أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج 10 أجزاء من المياه مقابل جزء واحد من مادة التبييض.

- **الحد من التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من المرض.**

- تجنب المصافحة باليد والعناق والتقبيل في حالة إصابتك أو إصابة الآخرين بالمرض. وابتعد بمقدار 6 أقدام عن هؤلاء المصابين بالمرض.

- **الابتعاد عن الآخرين عند إصابتك بالمرض.** احرص على البقاء في المنزل وعدم الذهاب للعمل أو المدرسة أو لقضاء أية أعمال. ولا تغادر المنزل إلا للحصول على رعاية طبية وتأكد من ارتداء أقنعة تنفس يمكن التخلص منها.

- **الحصول على راحة في فترة الليل، واتباع نظام غذائي صحي وتناول ما لا يقل عن ثمانية أكواب من السوائل يوميًا.**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.

وضع خطة مسبقة

قم بإعداد خطة مسبقة كوسيلة لحماية نفسك وأسرته والحد من آثار الإنفلونزا الوبائية.

في حالة إصابة العديد من الأشخاص بالإنفلونزا الوبائية:

- ستكون المستشفيات ومكاتب الأطباء مشغولة بدرجة كبيرة للغاية.
- قد تضطر للبقاء في المنزل لرعاية أفراد الأسرة أو الأطفال الذين أصيبوا بالمرض.

- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

- قد تغلق المدارس ومراكز رعاية الأطفال أبوابها.
- قد تقل الموارد المتاحة في المتاجر مثل المواد الغذائية والمياه والأدوية والإمدادات الطبية.
- قد يتم إلغاء المناسبات الخاصة أو الخدمات الدينية.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

اتبع هذه الخطوات الثلاث للاستعداد:

1. ضع خطة لك ولأسرتك في المنزل وفي العمل.
2. قم بتجهيز حقيبة الطوارئ التي تحتوي على الإمدادات اللازمة.
3. استمع إلى المعلومات الخاصة بما يجب فعله والأماكن التي يجب الذهاب إليها عند انتشار الإنفلونزا.

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

الخطوة 1. ضع خطة

الخطة الواجب تنفيذها في المنزل

تحدث إلى أسرتك بشأن هذه الخطة حتى يتعرفوا ما يجب القيام به. ويجب أن تتضمن خطتك ما يلي:

- معلومات تخص صحة كل فرد من أفراد الأسرة، بما في ذلك تاريخ الميلاد، وفصيلة الدم، وأنواع الحساسية، والمشاكل الصحية الماضية والحالية، والأدوية والجرعات الحالية، والأجهزة الطبية، ونسخ من بطاقات التأمين الصحي.
- تحديد أحد الأشخاص ليقوم بالعناية بالأطفال في المنزل في حال عدم قدرتك على التواجد بالمنزل أو إصابتك بالمرض.
- قائمة بأرقام الهواتف والبريد الإلكتروني، لاستعمالها في حالة الطوارئ. ويجب مشاركتها مع باقي أفراد الأسرة وفي مكان العمل والمدارس ومراكز عناية الأطفال.
- جهات اتصال محلية وخارج المدينة للاتصال بها في حالات الطوارئ.
- أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم.
- أماكن المستشفيات والعيادات ومراكز الرعاية العاجلة التي تقع بالقرب من العمل والمدرسة والمنزل.
- أماكن الإدارات الصحية المحلية والتابعة للولاية وأرقام هاتف كل منها.
- أسماء الصيدليات وأرقام هاتف كل منها.
- المعلومات الدينية أو الروحية.

Your Plan for Work

الخطة الواجب تنفيذها في العمل

If you work:

إذا كنت تعمل:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

- ناقش سياسات العمل مع رئيسك في العمل. وبادر بالاستفسار عما يلي:
 - كيفية استمرار العمل أثناء فترة تفشي الوباء.
 - ما إذا كان بمقدورك الحصول على إجازة للعناية بنفسك أو لرعاية أحد أفراد أسرتك.
 - ما إذا كان بإمكانك العمل من المنزل أو إذا كان لا بد من الذهاب إلى مكان العمل.
 - عليك أن تدرك أنه قد يتم مطالبتك بعدم المجيء إلى العمل والبقاء في المنزل، أو المجيء وأداء مهام أخرى.
 - خطط لما سيكون عليه الحال عند انخفاض دخلك أو عدم حصولك عليه في حال عدم تمكنك من العمل أو إذا أغلقت الشركة أبوابها.

If you own a business:

إذا كانت لديك شركة خاصة:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

- ضع خطة للطوارئ وناقشها مع العاملين في الشركة. وقم باختبار خطتك ومراجعتها حسب الضرورة.
- حدد العاملين والموارد اللازمة لاستمرار العمل.
- قم بتوفير موارد لمكافحة الإصابة بالعدوى، مثل مطهر اليدين والمناديل الورقية وحاويات لإلقاء المخلفات بها.
- فكر في الطريقة التي يمكن للإنفلونزا الوبائية أن تؤثر بها على الأمور المالية للعمل وكذلك شؤون الشحن والسفر.
- حدد السياسات التي يجب العمل بها فيما يتعلق بالموظفين الذين يعملون من المنزل أو يرعون أفراد الأسرة المرضى، أو تحمل نفقات علاج الموظفين الذين أصيبوا بالمرض.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a two week supply of these items for each person and pet.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

الخطوة 2. أعد حقيبة طوارئ

قم بتوفير مؤن تكفي لمدة ثلاثة أيام أسبوعين من هذه الأشياء لكل شخص وحيوان في المنزل.

الطعام والأشياء الأخرى

- مياه في حاويات بلاستيكية نظيفة مغلقة – قم بتخزين جالون واحد لكل شخص في المنزل لكل يوم
- مشروبات تحتوي على الإلكتروليتات مثل جاتوريد أو باوريد أو بيبديالايت (للأطفال)
- الموز والأرز وهريس التفاح والخبز المحمص أو المقرمشات لحالات الغثيان أو القيء أو الإسهال
- وجبات لحوم وفواكه وخضروات معلبة وجاهزة للأكل
- فتّاحة علب يدوية
- قطع من الفواكه والبروتين بار
- الحبوب الجافة والجرانولا والمكسرات والمقرمشات
- زبدة فول سوداني
- أطعمة مجففة مثل الفواكه والوجبات المجففة
- عصائر معلبة
- حليب مجفف أو علب حليب مبخر
- علب أو أباريق لطعام الأطفال والأغذية البديلة عن الحليب
- طعام للحيوانات المنزلية

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

المواد الطبية والصحية والمستلزمات الواجب توافرها في حالات الطوارئ

- المستلزمات الصحية التي يصفها الطبيب
- الأدوية التي يصفها الطبيب
- الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية لعلاج الحمى والألام واضطرابات المعدة ونوبات السعال والبرد والإسهال
- المعلومات الصحية لكل فرد من أفراد الأسرة
- صابون ومطهر لليدين أساسه الكحول
- مناديل ورقية وورق للمرحاض
- احتياجات الأطفال من الحفاضات وزجاجات الحليب
- ترمومتر رقمي
- أكياس للقمامة
- أدوات النظافة
- نقود

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

الخطوة 3. ترقب المعلومات

- حافظ على هدوئك وحاول الحصول على أكبر عدد ممكن من الحقائق.
- استمع إلى التقارير التي تُبث عبر التلفزيون أو الإذاعة أو الإنترنت.
- للحصول على المعلومات المتوفرة حاليًا، يرجى زيارة www.pandemicflu.gov أو www.flu.gov. مع العلم أن هذه المعلومات قد لا تتوفر سوى باللغتين الإنجليزية والإسبانية.