

## Arabic

### أسئلة وأجوبة حول الإنفلونزا أ (إنفلونزا الخنازير لدى الأشخاص) H1N1 INFLUENZA A (HUMAN SWINE FLU) Q & A

#### ما معنى إنفلونزا الخنازير؟

#### (What is 'Swine Influenza' (Swine Flu)?)

إنفلونزا الخنازير نمط جديد من الإنفلونزا A التي يمكن أن تنتشر من شخص إلى آخر. أنماط جديدة من إنفلونزا A الموسمية تنتشر كل سنة في موسم الإنفلونزا.

#### كيف تنتشر إنفلونزا الخنازير؟

#### (How does influenza spread?)

يُعتَقَدُ أنّ إنفلونزا الخنازير يمكن أن تنتشر من شخص إلى آخر من خلال " الرذاذ " الذي ينطلق في الهواء عندما يعطس أو يكح الشخص المصاب. يمكن للأشخاص الآخرين أن يتنفسوا هذه القطيرات ويمكن أن تبقى أيضا على الأماكن الصلبة المسطحة في المطابخ ومقايض الأبواب حيث يمكن أن تنتقل إلى الأيدي فتنتشر عندما يلمس الشخص عينيه ، فمه، و/ أو أنفه. إنفلونزا الخنازير تنتشر بالطريقة ذاتها التي تنتشر بها الإنفلونزا الأخرى.

#### ما هي أعراض إنفلونزا الخنازير لدى الأشخاص ؟

#### (What are the symptoms of Swine Influenza in humans?)

في الدول التي خارج المكسيك، من ضمنها كندا، أعراض إنفلونزا الخنازير عند الأشخاص هي ذاتها كأعراض إلتهاب الإنفلونزا الموسمي العادي لدى الأشخاص. تتضمن إرتفاع درجة الحرارة، الكحة، آلم في العضلات، كسل، وفقدان الشهية. بعض الأشخاص المصابون بإنفلونزا الخنازير قد بلغوا عن الإصابة بسيلان من الأنف، آلم في الحنجرة، غثيان، تقيؤ، وإسهال. أكثر حالات الإصابة خارج المكسيك قد تمّ الشفاء منها تماما. نشوب هذه الحالة حاليا في المكسيك يبدو أنه مرتبط بإلتهاب الرئتين ومشاكل أخرى حادة في الرئتين ، كما هو مرتبط بحالات أخرى من الإنفلونزا الطفيفة .

#### كيف يتم تشخيص إنفلونزا الخنازير ؟

#### (How is Swine Influenza diagnosed?)

الأشخاص المصابون بالأعراض الطفيفة عادة لا يحتاجون إلى القيام بفحوصات. إذا وجد الطبيب أن أعراضك قد يكون سببها الإنفلونزا، يمكن أخذ عينة مسح من الأنف أو الحنجرة وإرسالها إلى المختبر للتأكد من ذلك. الإنفلونزا الموسمية أو الروتينية يمكن التأكد منها فورا بهذه الطريقة؛ تشخيص إنفلونزا الخنازير سوف يتطلب وقتا أكثر. يمكن أن يطلب منك القيام بفحوصات أخرى مثل فحص الدم .

#### هل يوجد لقاح للحماية من إنفلونزا الخنازير لدى الأشخاص ؟

#### (Is there a vaccine to protect against human Swine Influenza?)

حاليا لا يوجد لقاح للحماية من فيروس إنفلونزا الخنازير لدى الأشخاص. لقاحات الإنفلونزا الموسمية لا تحمي من إنفلونزا الخنازير.

#### هل يمكن أن تصاب بإنفلونزا الخنازير إذا أكلت لحم الخنزير ؟

#### (Can you get Human Swine Influenza from eating pork?)

كلا – إذا تمّ طبخ المنتجات التي تحتوي على لحم الخنزير بطريقة سليمة، فإن ذلك يقتل أي فيروسات. بالإضافة إلى ذلك الخنزير الذي لديه أعراض الإنفلونزا لن يتخطى الفحوصات للسماح بدخوله إلى سوق الغذاء. الأشخاص الذين يتعاملون مع لحم الخنزير الغير مطبوخ ( التي ) يجب عليهم إتباع الأنظمة المعتادة لنظافة الأطعمة .

#### هل تم إصدار تحذير للأشخاص من السفر إلى المكسيك ؟

#### (Has there been a travel advisory issued for people travelling to Mexico?)

نعم - إبتداء من 27 أبريل 2009 ، فإن منظمة الصحة العامة في كندا تتصح الكنديين بتجنب السفر إلى المكسيك إذا لم يكن هناك ضرورة لذلك. إذا كان لا بد من السفر إلى المكسيك ، فإن منظمة الصحة العامة في كندا تُوصي المواطنين بضرورة أخذ لقاح الإنفلونزا، غسل أيديهم بانتظام، وتجنب الإتصال بالأشخاص الذين يبدو أن لديهم أمراض تنفسية.

**ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت قد ذهبت إلى المكسيك ولدي أعراض التهاب في الجهاز التنفسي؟**

**(What do I do if I've been to Mexico and I have symptoms of a respiratory infection?)**

إذا كنت قد ذهبت إلى المكسيك ولديك أعراض التهاب في الجهاز التنفسي بالإضافة إلى حمى أكثر من 38 درجة مئوية وكحة جديدة، يجب أن تستريح في البيت وتقوم بالعناية بنفسك .  
بالأخص، إسترح وتجنّب رؤية الآخرين حتى تزول عنك الأعراض.  
المعلومات حول العناية بنفسك، قم بزيارة الموقع

**[www.health.Alberta.ca/health-info/influenza-how-to-care.html](http://www.health.Alberta.ca/health-info/influenza-how-to-care.html)**

أو اتصل على خط ربط ألبرتا للمزيد من المعلومات على الرقم 408-5465 (866) 1.  
إذا كانت أعراضك حادة ولا تتحسن، إتصل بطبيبك لتحديد موعد، وتأكد من أن تخبر الطبيب/ة عندما تطلب الموعد عن أي سفر قمت به .

إذا طلب منك الطبيب البقاء في المنزل ، يجب أن تبقى في المنزل إلى أن تزول عنك الأعراض. إذا أصيبت بعد ذلك بقصر نفس أو تطوّر لديك أعراض مرض حاد، يجب أن تتصل بطبيبك أو تذهب إلى قسم الطوارئ، وتأكد من أن تخبر كل العاملين في العناية الصحية عن الأماكن التي قد سافرت إليها.  
إذا احتجت إلى عناية من قسم الطوارئ، أخبر الممرضة فوراً بأن لديك أعراض تنفسية وبأنك كنت مسافراً منذ فترة قصيرة .

**ماذا لو كنت عائداً من السفر :**

**(What if I have returned from travel:)**

(أ) منذ أكثر من 10 أيام ولم أكن مريضاً ؟

ليس عليك خطورة زائدة ولا يجب القيام بشيء.

(ب) تطورت لديك أعراض بعد أكثر من 10 أيام من عودتك ؟

من المحتمل أن تكون قد أصبت بمرضك محلياً ويمكنك متابعة العناية بنفسك كالعادة.

**ما هي فترة الحضانة لدى إنفلونزا الخنازير ؟**

**(What is the incubation period for Swine Influenza?)**

فترة الحضانة يمكن أن تكون قصيرة ؛ لا تتجاوز 10 أيام .

**هل يمكنني أن أتلقى مضادات الفيروسات إذا كانت لدي أعراض الإنفلونزا ؟**

**(Can I get antivirals if I have symptoms of influenza?)**

عادة ، لا يعطى أو ينصح بإعطاء مضادات الفيروسات للإنفلونزا الطفيفة. لأخذ مضادات الفيروسات يجب أن يكون لديك روشتة من طبيب.

**هل يجب فحص الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض؟**

**(Do people with symptoms need to be tested?)**

ليس من الضروري فحص الأشخاص الذين لديهم الإنفلونزا الطفيفة. أما الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض حادة، يجب الإتصال بطبيبك الذي سوف يقوم بالتقييم والفحوصات إذا كانت ضرورية.

**أين أحصل على المزيد من المعلومات؟**

**(Where do I get more information?)**

يجب أن يرجع عامة الشعب إلى صفحة خدمات ألبرتا الصحية للمزيد من المعلومات:

**<http://www.albertahealthservices.ca/>**

أو التحدّث مع ممرضة معتمدة على مدار الـ 24 ساعة في النهار، 7 أيام في الأسبوع بالإتصال: بخط ربط ألبرتا الصحي على الخط المجاني 408 - 5465 - 866 - 1 خط الربط الصحي بلغة الماندرين على الرقم: 403 - 943 - 1554 أو بلغة الكانتونيز على الرقم:

403 - 943 - 1556