



أوقف

الانتشار

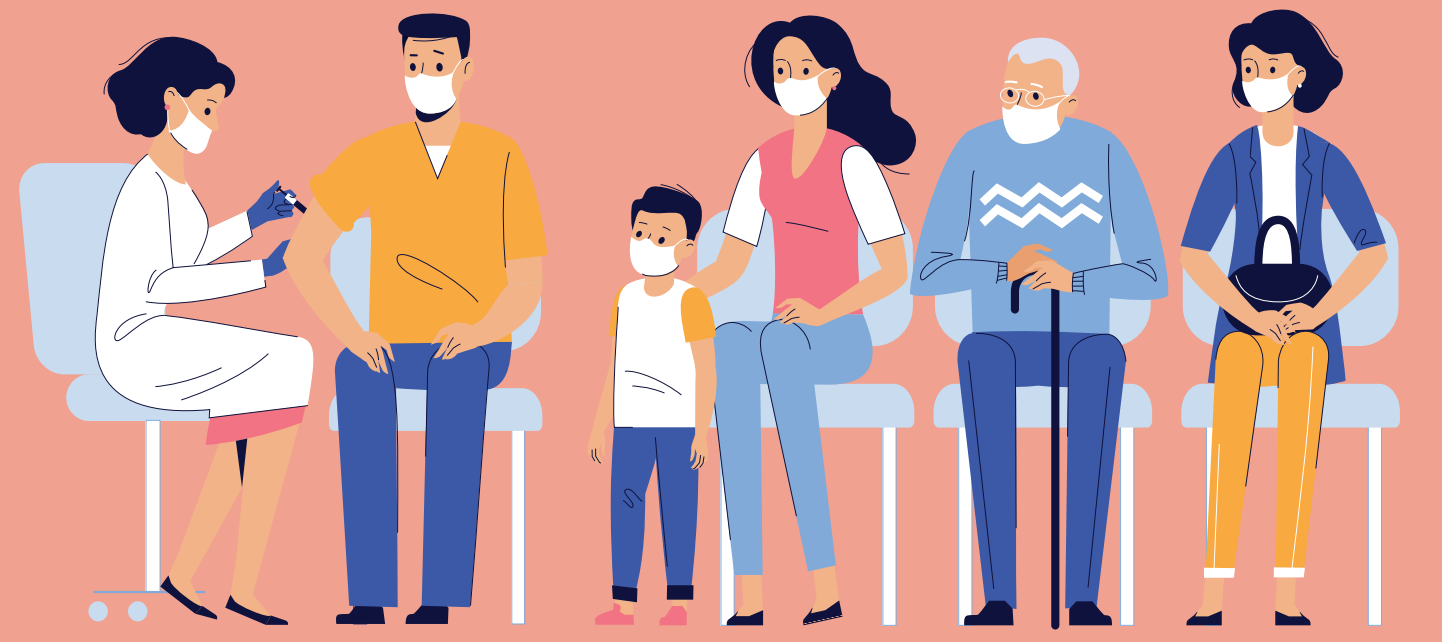
الوقاية من الأمراض التنفسية هو أمر متشابه. للمساعدة في منع العدوى:

إبقى في المنزل عندما تشعر بالمرض.

اسأل مقدم
الرعاية الصحية
لديك عن
خيارات الفحص
والعلاج.



تابع آخر تحديثات لقاحات كوفيد-١٩
والإنفلونزا.



قم بتنظيف و تطهير الأسطح التي تتم
ملامستها بشكل متكرر.

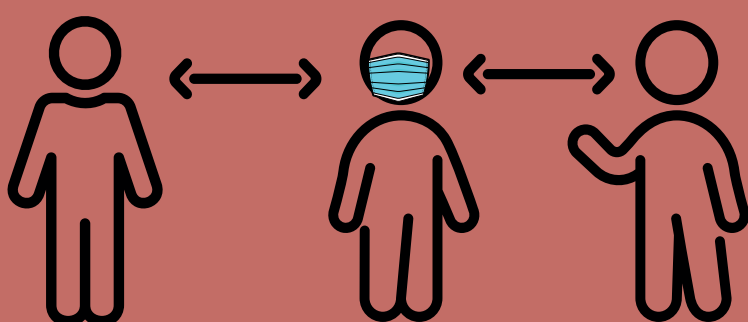


إحرص على نظافة اليدين بالشكل
الصحيح.



اغسل يديك كثيراً بـ
الصابون والماء
لمدة ٢٠ ثانية
على الأقل.

ضع في اعتبارك ارتداء كمامة وجه
مناسبة في الأماكن المغلقة المزدحمة.



غط أنفك وفمك.

استخدم منديل عند السعال أو
العطس.





فيروس التهاب الشعب الهوائية المزمن (RSV)

الأعراض

تظهر أعراض فيروس RSV بعد ٤-٦ أيام من الإصابة بالعدوى، وبالنسبة لمعظم الأطفال والبالغين، تكون شبيهة بالبرد - وتشمل عادة:



- السعال
- الرشح وسيلان الأنف
- الحمى
- فقدان الشهية
- آلام في الجسم
- الشعور بالتعب
- صوت صفير خلال التنفس
- العطس



ما هو فيروس RSV؟

فيروس التهاب الشعب الهوائية المزمن أو "RSV" هو فيروس تنفسي شائع يسبب أعراضاً تشبه أعراض البرد.

إحمي نفسك من فيروس RSV

- هناك خطوات رئيسية يمكن للجميع اتخاذها للمساعدة في منع انتشار فيروس RSV وفيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، وذلك يتضمن:
 - قم بتغطية سعالك وعطسك بمنديل أو بكم قميصك، وليس بيدك
 - اغسل يديك كل فترة بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
 - تجنب الاتصال المباشر مع الآخرين، مثل التقبيل، ومصافحة الأيدي، ومشاركة الأكواب وأدوات الطعام
 - قم بتنظيف الأسطح التي يتم ملامستها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والأجهزة المحمولة
 - قم بتنظيف الألعاب المشتركة يوميًا في غسالة الصحون أو بالصابون والماء الساخن لتجنب أي سُميّة.

متى يجب استدعاء الطبيب؟

- لحسن الحظ، يتعافى معظم الأشخاص من عدوى فيروس RSV بمفردهم؛ ولكن، اتصل بطبيبك فورًا أو ابحث عن رعاية الطوارئ إذا كان الشخص يعاني من أي من الأعراض التالية:
 - حمى مرتفعة ومستمرة (١٠١,٣ فهرنهايت [٣٨,٥ سلزيوس] أو أعلى).
 - صعوبة في التنفس، مثل قصر النَّفس والنفس المتسارع والضعيف أو المتراجع، حيث ينكمش الصدر ويتمدد البطن مع كل نَفَس.
 - علامات الجفاف
 - تهيج أو خمول غير عادي
 - رفض الرضاعة الطبيعية أو من زجاجة الرضاعة.
 - تحول اللون إلى الأزرق حول الشفتين وأطراف الأصابع

ما تحتاجون لمعرفته:

فيروس التهاب الشعب الهوائية المزمن (RSV)

ما هو فيروس RSV؟

- فيروس التهاب الشعب الهوائية المزمن أو "RSV" هو فيروس تنفسي شائع يسبب أعراضاً تشبه أعراض البرد.
- بينما يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس RSV، فهو السبب الأكثر شيوعاً للإصابات التنفسية السفلية، مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، في الأطفال بعمر أقل من سنة واحدة.
- عادةً ما يكون الأشخاص ناقلين للعدوى لمدة تتراوح بين ٣ إلى ٨ أيام وقد يصبحون ناقلين للعدوى قبل يوم أو يومين من بدء ظهور علامات المرض عليهم.

ما هي أعراض فيروس RSV؟

تظهر الأعراض لدى معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس RSV بعد ٤-٦ أيام من الإصابة. تشبه الأعراض في معظم الأطفال وبالغين أعراض البرد وتشمل عادة:

- السعال
- الحمى
- الرشح وسيلان الأنف
- فقدان الشهية
- آلام في الجسم
- الشعور بالتعب
- صوت صفير خلال التنفس
- العطس

متى يجب استدعاء الطبيب؟

لحسن الحظ، يتعافى معظم الأشخاص من عدوى فيروس RSV بمفردهم. تكون أعراض فيروس RSV عادة في أسوأ حالاتها في اليوم ٣ إلى ٥ من المرض. اتصل بطبيبك فوراً أو ابحث عن رعاية الطوارئ إذا كنت أنت أو طفلك تعانيان من أي من الأعراض التالية:

- حمى مرتفعة ومستمرة (٣، ١٠١ فهرنهايت [٣٨، ٥ سلزيوس] أو أعلى)
- صعوبة في التنفس، مثل قصر النَّفس والنفس المتسارع والضعيف أو المتراجع، حيث ينكمش الصدر ويتمدد البطن مع كل نفس
- علامات الجفاف
- تهيج أو خمول غير عادي
- رفض الرضاعة الطبيعية أو من زجاجة الرضاعة
- تحول اللون إلى الأزرق حول الشفتين وأطراف الأصابع



كيف يمكن الوقاية من فيروس RSV؟

هناك خطوات رئيسية يمكن للجميع اتخاذها للمساعدة في منع انتشار فيروس RSV وغيرها من فيروسات الجهاز التنفسي، بما في ذلك:

- قم بتغطية سعالك وعطسك بمنديل أو كُم قميصك، وليس بيديك
- اغسل يديك كل فترة بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
- تجنب الاتصال المباشر مع الآخرين، مثل التقبيل، ومصافحة الأيدي، ومشاركة الأكواب وأدوات الطعام
- قم بتنظيف الأسطح التي يتم ملامستها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والأجهزة المحمولة
- قم بتنظيف الألعاب المشتركة يوميًا في غسالة الصحون أو بالصابون والماء الساخن لتجنب أي سُمِّيَّة

متى يمكن للأشخاص العودة إلى العمل/المدرسة؟

يجب على البالغين والأطفال الذين تم تشخيصهم بفيروس RSV البقاء في المنزل على الأقل لمدة ٢٤ ساعة بعد زوال الحمى دون استخدام الأدوية. ومع ذلك، إذا كانت مراكز رعاية الأطفال والمرافق الأخرى تشهد تجمعًا لحالات الأمراض التنفسية، فقد يطلبون من الأشخاص البقاء في المنزل لفترة أطول (أكثر من ٥ أيام بعد بداية المرض).

للأسئلة الإضافية أو الاهتمامات أو الإرشادات، اتصل بمكتب الأمراض المعدية التابع لـ BPHC على الرقم ٦١٧-٥٣٤-٥٦١١.

