



للحصول على أقرب عيادة للأنفلونزا قرب مكان سكنك
يمكنك الرجوع لشبكة الإنترنت على الموقع

www.flucliniclocator.org

للحصول على معلومات أكثر عن أمراض البرد
والأنفلونزا يمكن الرجوع لمواقع الإنترنت التالية:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org



نزلات البرد



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

المعلومات المضمنة في هذا الكتيب استخلصت من
مراجع صادرة من الجهات التالية:

The U.S. Food and Drug Administration

American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

تنتشر عن طريق العطس والسعال. أستعمل المناديل
الورقية للعطس والسعال فيها لأن ذلك يمنع إنتشار
العدوى للآخرين. وبما أن الأنفلونزا تسببها فيروسات فلا
يعتبر تناول المضادات الحيوية مجدداً في علاج
الأنفلونزا. ويساعد أخذ حقنة الوقاية من الأنفلونزا السنوية
(تؤخذ في العادة مع بداية شهر أكتوبر من كل عام) في
التقليل من التعرض لمرض الأنفلونزا. يوصى بان على
الأشخاص المنتمين للمجموعات الآتية أخذ حقنة الوقاية
من الأنفلونزا:

- البالغين 65 عاماً من العمر أو أكثر.
- لمسنين في بيوت العجزة.
- الأطفال البالغين ستة أشهر من العمر ويعانون
من مشاكل صحية مثل الأزمة، أو الأمراض
المزمنة مثل مرض نقص المناعة البشرية أو
أمراض القلب.
- الأشخاص الدائمي الإختلاط بالمرضى
والمسنين.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

ما هو مرض البرد؟

أمراض البرد هي أمراض معدية تسببها فيروسات تنتشر عن طريق الهواء أو عن طريق الاختلاط بالمصابين.

ما هي أعراض نزلة البرد؟

من أول أعراض الإصابة بالبرد الشعور باحتقان في مؤخرة الحلق. يشعر المصابون بالبرد بصعوبة في التنفس (الشعور بالاحتقان)، السعال، العطس وجريان الأنف، الرشح والزكام.

من يصاب بالبرد ومدّة المرض؟

تعتبر نزلة البرد من الأمراض البسيطة ومن النادر أن تستمر نزلة البرد لأكثر من إسبوعين. يصاب البالغون بنزلة البرد مرتين في العام في المتوسط ويصاب الأطفال بنزلة البرد من ستة إلى ثمانية مرات في العام.

ماذا يجب عمله لمكافحة نزلة البرد؟

أفضل ما يمكن عمله لدى الإصابة بنزلة البرد هو الخلود التام للراحة وتناول كمية كبيرة من السوائل. يمكن أن تساعد أدوية البرد التي لا تحتاج لوصفة طبية في تقليل أعراض البرد ولكن يشفى المريض تلقائياً من نزلات البرد في خلال أسبوعين من الإصابة. لا تتناول المضادات الحيوية لأنها لا تعالج نزلات البرد، كما أن نزلات البرد تسببها فيروسات والمضادات الحيوية نافعة في الأمراض التي تسببها البكتيريا وليس الأمراض التي تسببها الفيروسات.

ماذا أفعل لطفلي المصاب بالبرد؟

يحتاج الطفل المصاب بنزلة البرد لكثير من الراحة وتناول السوائل. إذا اضطرت لإعطاء طفلك أدوية نزلة البرد التي لا تحتاج لوصفات طبية، اقرأ الإرشادات الخاصة بتناول تلك الأدوية وقم بإتباعها بعناية تامة.

كيف يمكن الوقاية من نزلات البرد؟

أنجح السبل للوقاية من نزلات البرد هو القيام بغسل الأيدي دائماً وعدم لمس العين والأنف والفم. تجنب الاختلاط بالمصابين بنزلات البرد لأن العدوى تنتشر عن طريق العطس والسعال. أستعمل المناديل الورقية للعطس والسعال فيها لأن ذلك يمنع إنتشار العدوى للآخرين. لا تستعمل الأكواب والشوك والسكاكين التي إستعملها الشخص المصاب. أستعمل المطهرات في نظافة الأسطح مثل أسطح الطاولات ومقابض الأبواب والهواتف.

الأنفلونزا

ماهي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا مرض معدى تسببه بعض الفيروسات. أعراض الأنفلونزا مثل أعراض نزلة البرد ولكنها أكثر خطورة منها ويمكن أن تكون مصحوبة بالحمى وآلام في الجسم والشعور بالتعب وتستمر أعراضها ودورتها لمدة أسبوعين.

ماذا يمكن عمله لدى الإصابة بالأنفلونزا؟

أفضل ما يمكن عمله لدى الإصابة بالأنفلونزا هو الخلود التام للراحة وتناول كمية كبيرة من السوائل. توجد بعض الأدوية التي لا تحتاج لوصفات طبية وهي تساعد في التقليل من أعراض الأنفلونزا.

ماذا يمكن أن أفعل لطفلي المصاب بالأنفلونزا؟

يحتاج الطفل المصاب بالأنفلونزا لكثير من الراحة وتناول السوائل. يجب مراجعة الطبيب إذا ما لوحظت أعراض الأنفلونزا على الطفل خاصة إذا كان المرض منتشرًا في المنطقة المتواجد بها الطفل.

كيف يمكن الوقاية من الأنفلونزا؟

أنجح السبل للوقاية من نزلات البرد هو القيام بغسل الأيدي دائماً وعدم لمس العين والأنف والفم.

تجنب الاختلاط بالمصابين بنزلات البرد لأن العدوى

