

Influenza

Influenza is considered a seasonal disease caused by influenza viruses. It affects the respiratory system mainly nose and throat. The effect of the seasonal influenza can vary from mild to severe symptoms. Influenza is a very contagious disease. A person can get infected by inhaling droplets from an infected person when coughing, sneezing, or talking. The influenza virus can also be caught from touching a surface or an object contaminated with the virus, and then touching mouth, nose or eyes. High risk groups include:

- Adults 65 years of age and above
- Healthcare workers
- Pregnant women
- Children below 5 years of age (especially those 6 months – 2 years)
- Individuals with comorbidities

Following the below preventive measures can help in reducing the spread of Influenza:

- Taking the flu vaccine every year during the season is the best way for prevention. The seasonal influenza vaccine protects against common viruses strains that cause the disease. The vaccine is being updated yearly to include the main viruses strains each year. All people starting from 6 months of age can get the flu vaccine.
- Cover the mouth and nose when coughing or sneezing to reduce the spread of the viruses.
- Regular hand washing with water and soap, and use of alcohol-based hand sanitizer help in reducing the chances of becoming infected.
- Frequent cleaning and disinfecting of surfaces and objects.
- Limit contact with others as much as possible while sick to avoid infecting them.

الإنفلونزا

تعتبر من الأمراض الإنفلونزا الموسمية التي تسببها فيروسات الإنفلونزا. تؤثر الإنفلونزا بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم وتتراوح أعراض المرض ما بين الخفيفة والشديدة. تعتبر الإنفلونزا من الأمراض المعدية سريعة الانتقال حيث يُصاب الشخص بالمرض نتيجة استنشاقه للرداذ المتطاير في الهواء عند السعال أو العطس أو التحدث شخص مصاب. ومن طرق الانتقال أيضاً ملامسة أسطح أو مواد ملوثة بفيروس الإنفلونزا ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين. تشمل الفئات الأكثر عرضة للإنفلونزا:

- الأشخاص من عمر 65 فما فوق
- مقدمو الرعاية الصحية
- النساء الحوامل
- الأطفال دون السن الخامسة (خاصة أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر - 2 سنوات)
- المصابون بالأمراض المزمنة

يمكن الحد من انتشار الإنفلونزا باتباع التدابير الوقائية الآتية:

- أخذ اللقاح سنوياً هي أفضل طريقة للوقاية من المرض. يؤمن لقاح الإنفلونزا الموسمية الحماية ضد الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض، ويتم تحديث لقاح الإنفلونزا سنوياً ليقى ضد الفيروسات الشائعة المسببة للمرض في العام الجاري. يمكن لجميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر الحصول على لقاح الإنفلونزا.
- تغطية الفم والأنف عند العطس والسعال من العوامل الهامة المساعدة في الحد من انتشار فيروسات الإنفلونزا.
- يساعد غسل اليدين وتعقيمهما باستمرار على الحد من احتمالات الإصابة.
- تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات باستمرار.
- الحد من الاختلاط بالآخرين عند الإصابة بالمرض لتجنب نقل العدوى إليهم.

