

Seasonal flu

Seasonal influenza is one of the diseases caused by influenza viruses, as it mainly affects the respiratory system, especially the nose and pharynx, and the symptoms of the disease range from mild to severe. Influenza is classified as a highly transmissible infectious disease where a person becomes ill as a result of inhaling airborne droplets when coughing, sneezing or talking to an infected person, and one of the ways of transmission is also touching surfaces or materials contaminated with the influenza virus and then touching the mouth, nose or eyes,

Groups most vulnerable to influenza include:

- People aged 65 and over
- health care providers
- pregnant women
- Children under five years old (Especially those aged 6 months - 2 years)
- People with chronic diseases

The spread of influenza can be reduced by following the following preventive measures:

- Taking the vaccine annually is the best way to prevent the disease, as the seasonal influenza vaccine provides protection against the common viruses that cause the disease, and the influenza vaccine is updated annually to protect against the common viruses that cause the disease in the current year. All people starting at 6 months of age can get a flu shot.
- Covering the mouth and nose when sneezing and coughing is an important factor in helping to reduce the spread of influenza viruses.
- Washing and sterilizing hands on an ongoing basis helps to reduce the risk of infection.
- Continuously clean and sterilize surfaces and tools.
- Limiting contact with others when contracting the disease to avoid transmitting the infection to them.

الإنفلونزا الموسمية

تعتبر الإنفلونزا الموسمية من الأمراض التي تسببها فيروسات الإنفلونزا حيث تؤثر على بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم وتتراوح أعراض المرض ما بين الخفيفة والشديدة، تصنف 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 وتشمل الفئات الأكثر عرضة للإنفلونزا الآتي:

- 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 الطرق للوقاية من المرض حيث يؤمن لقاح الإنفلونزا الموسمية الحماية ضد الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض، ويتم تحديث لقاح الإنفلونزا سنوياً ليعطي 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.
- غسل اليدين وتعقيمهما يساعد على نحو مستمر على الحد من احتمالات الإصابة.
- تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات باستمرار.
- الحد من الاختلاط بالآخرين عند الإصابة بالمرض لتجنب نقل العدوى إليه.