

الإستعداد لمواجهة نزلات البرد وموسم الإنفلونزا



فيما يلي بعض الطرق لتخفيض
إمكانية إصابتك بنزلات البرد أو
السعال أو الإنفلونزا هذا العام.
أما إذا أصبت بأي من هذه
الأشياء ففيما يلي بعض النصائح
المفيدة لكي تتحسن حالتك بسرعة.
- إتبع أسلوب معيشة جيداً بقدر
الإمكان. إن تناول أطعمة تشمل
الكثير من الخضار والفواكه كل يوم
والخروج للمشي بصرة منتظمة
وعدم الإفراط في شرب الكحول،
كل ذلك يساعد الجسم على مقاومة
أي نوع من أنواع العدوى، بما في
ذلك نزلات البرد والإنفلونزا.
- إمتنع عن التدخين.
إن إحدى المميزات
الرئيسية لعدم التدخين
هي عدم الإصابة كثيراً
بنزلات البرد والإنفلونزا
والسعال والتهاب الحنجرة
بالمقارنة مع المدخنين.
- إبتعد عن المصابين بالبرد
والإنفلونزا. بما أن الجراثيم التي
تسبب هذه الأنواع من العدوى
تنتقل إلى الهواء الذي يتنشقه
الجميع عن طريق السعال والزكام
فمن المفيد أن نبتعد عن
المصابين بهذه المشاكل ونجنب
الاماكن المزدحمة والمغلقة
قدر الإمكان.

ولا تلمس مناديل الأشخاص
الأخرين المستعملة، سواء منها
الورقية والمصنوعة من القماش.
أما إذا أصبت أنت بالإنفلونزا
فمن الأفضل عدم الذهاب إلي
العمل حتى لا تنقل العدوى
إلى سواك.
- إغسل يديك أكثر من المعتاد.
من السهل جداً أن تنتقل إليك
جراثيم نزلات البرد والإنفلونزا
من الأشخاص الآخرين، بما
فيها أجهزة الهاتف وقبضات
الأبواب أو المال مثلاً، أو من
مصافحة المصابين بالعدوى.
يمكنك تخفيف خطر إصابتك بنزلات
البرد أو الإنفلونزا بغسل يديك أكثر من
المعتاد، ذلك أن استعمال الصابون والمياه
الدافئة تساعد على التخلص من هذه
الجراثيم أكثر من مجرد غسل اليدين
بسرعة تحت حنفية المياه الباردة.
كذلك من المهم أن تتجنب لمس
عينيك وأنفك وفمك بيديك
ذلك أن كل هذه الأشياء تساعد
على انتقال الجراثيم إلى جسمك.
- إحصل على لقاح الإنفلونزا
إذا كنت بحاجة له.
إذا لم تكن متأكداً من الأمر إتصل بطبيبك.

- ماذا تفعل إذا أصبت بنوبة
برد أو بالإنفلونزا؟
إن أفضل علاج هو الراحة
والمحافظة على دفء جسمك
وشرب الكثير من السوائل
للمساعدة على إخراج
الجراثيم من جسمك.



إذا كانت مصاباً بنزلات البرد أو
الإنفلونزا فقد تصاب كذلك بعدوى
تنجم عن بكتيريا، وفي هذه الحالة
يصف لك الطبيب مضادات حيوية.
إذا وصف لك الطبيب مضادات حيوية
فيجب إنهاء كل الكمية التي يصفها لك،
ذلك أنك إذا لم تأخذ كل الكمية أو
أخذتها بجرعات أقل مما وصفه لك
الطبيب فمعنى ذلك أن كمية الدواء
التي تدخل إلى جسمك لا تكفي لقتل
الجراثيم بل أنها على العكس من ذلك
تجعل هذه الجراثيم قادرة على مقاومة
المضادات الحيوية.
إن هذا الأمر يشكل مسألة خطيرة
لجميع لأن الكثير من المضادات
الحيوية قد أصبحت الآن عديمة
الفاعلية ضد بعض أنواع الأمراض.
وسبب ذلك هو سوء استعمال
المضادات الحيوية مما يجعل الجراثيم
أكثر قدرة على الدفاع عن نفسها.

Text by the New South Wales
Multicultural Health Communication Services
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>
This work is licensed under the Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Surviving the Cold and Flu Season –Arabic
(Last reviewed 4/2008)

ومع أنه لا توجد عقاقير للشفاء
من نزلات البرد والإنفلونزا فهناك
بعض الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة
طبية يمكن الحصول عليها من
الصيدليات لتخفيف الأعراض.
وبالإضافة إلى تخفيف أعراض معينة
مثل الصداع وألم الحنجرة فإن بعض
مخففات الألم مثل الأسبرين والأسيتا
مينوفين أو الإيبوبروفين يمكن أن تساعد
أيضاً على تخفيف درجة الحرارة المرتفعة.
إن الأسيتامينوفين أفضل دواء للأطوال، أما الأسبرين
فإنه غير مناسب للأطفال دون سن 16 عاماً.
عندما تشتري مخففات الألم أو
أدوية السعال ونزلات البرد
فاقرأ التعليمات بانتباه،
ذلك أنه يجب عدم الخلط بين
بعض هذه الأدوية وأدوية أخرى
بينما يؤدي بعضها إلى النعاس
وبالتالي تشكل خطراً عند القيادة
أو تشغيل الآلات. إستفسر من
الصيدلاني إذا كان لديك أي
سؤال حول هذا الموضوع.
هل تحتاج إلى مضادات حيوية؟ هناك
نوعان من الجراثيم هما البكتيريا والفيروسات،
إلا أن المضادات الحيوية تستطيع
القضاء على البكتيريا فقط لكنها لا
تفتك بالفيروسات التي تؤدي إلى
نزلات البرد والإنفلونزا.