

الأمور التي يجب أن تعرفها عن وباء الانفلونزا (flu pandemic).

**وباء الانفلونزا (فلونزا) ينتشر بسهولة
وسرعة عبر العديد من البلاد والمناطق في
العالم.**

لقد شغل الحديث عن وباء الانفلونزا وسائل
الاعلام مؤخراً. وكان العالم خلال القرن العشرين
قد واجه ثلاث حالات من وباء الانفلونزا. كان
أكثرها خطورة وتسبب في أكبر عدد من الضحايا
وباء "الانفلونزا الاسبانية" في العامين 1918 و
1919 والذي تسبب في موت أكثر من 20 مليون
شخص.

وحسب ما يقوله لنا خبراء الصحة العامة فإن
وباء انفلونزا آخر يمكن أن يحدث في أي وقت.
كما أنهم يقولون أيضاً أنه إذا كنا مستعدين، فإننا
نستطيع تخفيض عدد المصابين وعدد الذين قد
يفقدون حياتهم نتيجة هذا المرض.

وطالما أن وباء الانفلونزا ينتشر بنفس الطريقة
مثل الانفلونزا الموسمية – بواسطة قطرات السائل
أثناء العطاس أو السعال والملامسة باليد، فإن
اساليب الوقاية الأساسية يمكنها أن تقلل إلى حد
كبير من إمكانية انتشار المرض.

1. ما هو المقصود بالوباء (pandemic)؟

يتميز الوباء بمدى انتشاره. وهو يتحول إلى وباء
على مستوى عالمي، عندما ينتشر المرض بسهولة
وسرعة عبر العديد من البلاد والمناطق في العالم
ويصيب نسبة عالية من السكان حيثما ينتشر.

2. كيف يبدأ وباء الانفلونزا؟

إن الفيروسات التي تسبب مرض الانفلونزا هي
في حالة تغير مستمر. ويبدأ الوباء على مستوى
عالمي عندما تنشأ سلالة جديدة من فيروس
الانفلونزا تكون مختلفة عن السلالات المعروفة
لهذا المرض. وتستطيع هذه السلالة أن تنتشر
بسرعة وأن تصيب مئات الآلاف من البشر لأنهم
ليست لديهم مناعة ضد الفيروس الجديد. وغالباً
ما تتكون سلالات وباء الانفلونزا عندما يختلط
فيروس من طير أو حيوان مع فيروس من إنسان
ليكونا فيروس جديد لهذا المرض.

3. ما هي مدة العدوى لهذا الفيروس؟

يمكن أن يكون مرض الانفلونزا معدياً لمدة 24
إلى 48 ساعة قبل أن تظهر أية عوارض ولمدة
خمسة أيام بعد ظهور عوارض المرض. وهذا
يعني أنه من الممكن أن تنتشر الفيروس بدون أن
تعرف أنك مصاب بالمرض.

4. ما هو الفرق بين الانفلونزا العادية ووباء الانفلونزا؟

يمكن أن يبدو وباء الانفلونزا مشابهاً تماماً
للانفلونزا العادية الموسمية. ويمكن أن ينتشر
الوباء بسرعة أكبر من الانفلونزا العادية لأن
مناعة الناس ضد فيروس وباء الانفلونزا قليلة أو
معدومة.

يقوم شخص مصاب بهذا المرض بالسعال أو العطاس، وتقع قطرات تحتوي على هذا الفيروس على أنف شخص آخر، أو فمه أو عينيه. كما يمكنه الانتشار أيضاً عندما يقوم أشخاص مصابون بالانفلونزا بوضع أيديهم على وجعهم عند السعال أو العطاس ثم نقل الفيروس لأي شيء يلمسونه، مثل مقبض الباب. ويمكن أن يصاب آخرون بهذا الفيروس عندما يلمسون هذا الشيء الذي يحمل الفيروس ثم بعد ذلك يلمسون وجعهم.

يمكن أن يصاب 35% من سكان أونتاريو بوباء الانفلونزا.

إن العوارض متشابهة: حمى، صداع، أوجاع وآلام، إحساس بالتعب، زكام، عطاس، التهاب الحلق وسعال. ولكن، تكون هذه الأعراض أكثر حدة في حالة وباء الانفلونزا وتصيب الأشخاص الذين لا يعانون عادة إلى حد كبير من الانفلونزا العادية – مثل الشباب البالغين الأصحاء. لقد كانت أعلى نسبة الوفيات، على سبيل المثال، في وباء عامي 1918 و 1919 بين الشباب الأصحاء.

ينتشر مرض الانفلونزا العادي ووباء الانفلونزا بنفس الطريقة. ينتشر فيروس الانفلونزا عندما

هذا ما يجب أن تعرفه عن وباء الانفلونزا.

وباء الانفلونزا	الانفلونزا العادية
يحدث وباء الانفلونزا مرتين أو ثلاث مرات فقط في كل قرن.	الانفلونزا العادية تحدث كل عام
يأتي وباء الانفلونزا عادة في موجتين أو ثلاث موجات بفارق عدة أشهر بينها. وتستمر كل موجة مدة شهرين إلى ثلاثة أشهر تقريباً.	تنتشر الانفلونزا العادية عادة من نوفمبر/تشرين الثاني إلى أبريل/نيسان – ثم تتوقف.
يمكن أن يصاب حوالي 35% من سكان أونتاريو بمرض وباء الانفلونزا خلال فترة انتشار الوباء.	حوالي 10% من سكان أونتاريو يصابون بالانفلونزا العادية كل عام.
حوالي نصف الأشخاص الذين يصابون بوباء الانفلونزا سوف تظهر عليهم أعراض المرض. وسوف يشفى معظمهم، ولكن ربما يستغرق هذا وقتاً طويلاً، والبعض سوف يموتون.	معظم الناس الذين يصابون بالانفلونزا العادية سوف تظهر عليهم عوارض المرض، ولكنهم يتعافون خلال أسبوعين.
يمكن أن يصاب الأشخاص من مختلف الأعمار بوباء هذا المرض الخطير، وذلك بحسب نوع الفيروس.	تكون الانفلونزا العادية أشد ما تكون على الأشخاص الذين ليس لديهم جهاز مناعة قوي: الصغار وكبار السن، والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة معينة.
أثناء انتشار وباء الانفلونزا، سوف تشهد مقاطعة أونتاريو المزيد من المصابين بهذا المرض وربما المزيد من الوفيات أيضاً.	يصل عدد الأشخاص الذين يموتون في أونتاريو، خلال موسم انفلونزا عادي، نتيجة مضاعفات هذا المرض مثل الالتهاب الرئوي (pneumonia)، إلى 2000 شخص.
لا يتوفر حتى الآن أي لقاح ضد وباء الانفلونزا. وربما يحتاج الأمر إلى أربعة أو خمسة أشهر بعد انتشار الوباء ليتم التوصل إلى لقاح ضده.	تتوفر جرعات تطعيم / حقن سنوية ضد الانفلونزا تحمي الناس من الانفلونزا العادية.
هذه الأدوية أيضاً يمكنها أن تساعد الأشخاص المصابين بوباء الانفلونزا ولكن ربما لا تتوفر لدينا كميات كبيرة كافية للجميع كما أننا لن نعرف مدى فعالية هذه الأدوية حتى يتم تحديد نوع الفيروس.	هناك أدوية يستطيع الناس تناولها لمعالجة الانفلونزا العادية.

5. هل ستصاب أنتاريو بالوباء؟

نعم. من المحتمل أن ينتشر وباء الانفلونزا إلى مختلف أنحاء العالم، بما في ذلك أنتاريو، نظراً لحجم السفر جواً بين الدول المختلفة.

تقوم منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) وخبراء الصحة العامة في مختلف أنحاء العالم بمراقبة العلامات الأولى على ظهور وباء انفلونزا مراقبة شديدة لكي يتخذوا الخطوات اللازمة للتخفيف من سرعة انتشار الوباء.

6. ماذا سيحدث إذا أصاب وباء الانفلونزا مقاطعة أنتاريو؟

عندما يصل وباء الانفلونزا إلى مقاطعة أنتاريو، سوف ينتشر على الأغلب انتشاراً سريعاً. سوف يصاب العديد بهذا المرض، وسوف تنوء خدماتنا الصحية تحت ضغط هائل.

وربما أيضاً يتعرض الروتين اليومي لحياتنا للاضطراب، وهذا يتوقف على درجة انتشار وباء الانفلونزا. مثلاً، ربما تضطر الشركات لوقف بعض نشاطاتها. وربما تضطر بعض المدن لأن تقدم فقط الخدمات الأساسية. وربما يلجأ المسئولون في الصحة العامة إلى إلغاء الاجتماعات العامة، مثل الحفلات الموسيقية والمناسبات الرياضية، حيث يمكن أن ينتشر فيروس الانفلونزا بسهولة. وربما يضطرون أيضاً لإغلاق المدارس.

لا يمكننا التنبؤ بمدى تأثير مقاطعة أنتاريو قبل أن نعرف بالضبط مدى قوة هذا الفيروس.

7. من هم الأشخاص الذين يواجهون خطر الإصابة أكثر من غيرهم؟

إننا جميعاً نواجه خطر الإصابة بفيروس وباء الانفلونزا. سوف ينتشر وباء الانفلونزا بسرعة أكبر من الانفلونزا العادية لأن القليل جداً من سكان أنتاريو ستكون عندهم مناعة ضد المرض. كما ستكون بعض الجماعات من الناس - كالأطفال وكبار السن - في خطر أكثر من غيرهم للإصابة بالمرض بشكل خطير وربما أيضاً الوفاة.

ولكن، يجب على الجميع أن يكونوا حريصين ويقتظون. إن وباء الانفلونزا في عامي 1918 و 1919 أصاب بشكل أساسي الشبان الصغار في العشرين والثلاثين من العمر وأدى إلى وفاتهم.

إننا لن نتمكن من تحديد الجماعات التي ستكون أكثر من غيرها معرضة لخطر الإصابة حتى نعرف المزيد عن هذا الفيروس.

8. كم عدد الأشخاص الذين سيقعون فريسة هذا المرض؟ ما نوع الرعاية الصحية التي سيحتاجونها؟

- سوف يحتاج نصف الأشخاص الذين سيصابون بوباء الانفلونزا، ونسبتهم حوالي 35% من عدد السكان تقريباً، إلى زيارة طبيب العائلة أو الممرض الممارس. أما النصف الآخر فسوف يحتاج إلى المعلومات والنصائح لمساعدتهم على العناية بأنفسهم في المنزل.
- وربما يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج، وذلك بحسب شدة عوارض المرض لديهم.

وباء الانفلونزا يمكن أن يهاجم ويقتل الشبان الأصحاء.

9. متى سيتوفر العلاج لوباء الانفلونزا؟

هناك أدوية تعرف بأنها مضادة للفيروسات (antiviral) يمكنها معالجة الانفلونزا، ولكن لكي تكون هذه الأدوية فعالة يجب أن يبدأ الناس بتناولها فوراً بمجرد ظهور عوارض المرض عليهم – وفي بعض الحالات حتى قبل أن تبدأ هذه العوارض في الظهور.

يتوفر الآن في أونتاريو مخزوناً من الأدوية المضادة للفيروسات لاستعمالها في هذه المقاطعة.

وفي حال انتشار وباء الانفلونزا، فأنا لن نعرف ما إذا كان مخزون أونتاريو من الأدوية المضادة للفيروسات يعمل بنجاح ضد المرض حتى نعرف المزيد عن سلالة الفيروس بالتحديد. وسوف يتوقف عدد الأشخاص الذين يمكننا معالجتهم على ما لدينا من مخزون الأدوية في ذلك الحين.

10. متى سيتوفر لقاح مضاد لوباء الانفلونزا؟

بمجرد أن ينتهي العلماء من تحليل فيروس وباء الانفلونزا، يمكننا أن نبدأ بإنتاج لقاح قادر على معالجة سكان أونتاريو.

وكلما تعلمنا بسرعة عن سلالة معينة من فيروس الانفلونزا، كلما استطعنا بسرعة إنتاج لقاح يساعد على منع انتشار الانفلونزا. ومن الضروري أن نتذكر أن هذا سوف يحتاج إلى وقت طويل، ولكن أفضل ما لدينا من دفاع هو أن نكون أولاً مستعدين لهذا الوباء.

11. كيف أستطيع أن أحمي نفسي وعائتي من وباء الانفلونزا؟

في حال انتشار وباء الانفلونزا إلى أونتاريو، يمكنك تخفيض خطر الإصابة به من خلال القيام بنفس الأمور التي تقوم بها لحماية نفسك وعائلتك من الانفلونزا العادية:

- احصل على حقنة اللقاح ضد الانفلونزا كل عام – إن حقنة اللقاح ضد الانفلونزا لن تحميك من خطر الإصابة بفيروس وباء الانفلونزا، ولكنها سوف تحميك من خطر الإصابة بالانفلونزا العادية، التي قد تسبب ضعف جهاز المناعة لديك أو مقاومتك لوباء الانفلونزا.
- اغسل يديك بالصابون جيداً وتكراراً – إن المحافظة على نظافة الأيدي هي أفضل طريقة لمنع انتشار جميع أنواع فيروس الانفلونزا.
- احتفظ بمادة مطهرة كحولية الأساس (على شكل مادة هلامية gel أو قطع قماش للتنظيف) في متناول اليد في مكان العمل، والبيت والسيارة.
- استعمل منديل من الورق لتغطية فمك وأنفك عندما تسعل أو تعطس.
- إلزم البيت عندما تشعر بالمرض.
- تجنب التجمعات كبيرة العدد من الناس حيث يمكن انتشار الفيروسات بسهولة.
- تجنب السفر غير الضروري.
- اتبع جميع التعليمات التي يقدمها مسئولو الصحة العامة.

المحافظة على نظافة الأيدي هي أفضل طريقة لمنع انتشار جميع أنواع فيروس الانفلونزا.

لقد قمنا بإعداد أنظمة اتصالات تتميز بكونها دقيقة وتقدم المعلومات في الوقت المناسب بصورة مركزة على الموضوع بحيث نستطيع تقديم نشرات منتظمة بأخر المعلومات لكي يطلع سكان أونتاريو على كيفية حماية ورعاية أنفسهم وعائلاتهم.

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات عن الأوبئة أو خطط أونتاريو لمواجهة وباء الانفلونزا، توجه إلى موقع الانترنت:
www.health.gov.on.ca

12. ما هي الأمور التي يقوم بها جهاز الصحة لحمايتنا من الوباء؟

يعمل كبير أطباء الصحة (Chief Medical Officer of Health) بالتعاون مع وزارة الصحة والرعاية طويلة الأمد (Ministry of Health and Long-Term Care) وبالإضافة إلى الوحدات المحلية للصحة العامة، الجهات التي تقدم الرعاية الصحية الأساسية، المستشفيات، وبيوت الرعاية طويلة الأمد، عمال وعاملات الصحة المنزلية – وجميعهم أطراف في جهاز الرعاية الصحية – من أجل الإعداد لمواجهة وباء الانفلونزا. إن هدفنا هو تقليص مدى انتشار وباء الانفلونزا وتقديم الخدمات

إننا:

- نراقب الانفلونزا في أونتاريو وبقية أجزاء العالم.
- نخزن كميات من الأدوية المضادة للفيروسات والمعدات الطبية.
- نقوم بتهيئة أنظمة توزيع بحيث نستطيع توصيل الأدوية ومعدات الوقاية إلى الأماكن التي تحتاجها بسرعة.
- نقوم بتطوير خطط طوارئ بحيث نتمكن من استخدام أكبر عدد ممكن من موظفي الصحة وتجهيزاتها لتقديم الرعاية المطلوبة.
- نقوم بتحضير المعلومات اللازمة للجمهور ولموظفي الرعاية الصحية.
- نضمن قدرتنا على توفير كميات كبيرة من اللقاح ضد الوباء بسرعة وبمجرد أن يتم تطوير هذا اللقاح.