

Swine Flu (H1N1) what you need to know



Emirate of Abu Dhabi
Health Authority-Abu Dhabi
Reliable excellence in health care

ما تحتاج إلى معرفته عن إنفلونزا الخنازير (H1N1)



إمارة أبو ظبي
هيئة الصحة - أبو ظبي
تميز في الرعاية الصحية

Swine Flu (H1 N1) what you need to know

What is swine influenza? What is swine flu?

Swine Influenza (swine flu) is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses(H1N1 subtype) that causes regular outbreaks in pigs. People do not normally get swine flu but today, swine flu viruses have been reported to spread from person-to-person just like seasonal flu .In the past, this transmission was limited and not sustained beyond three people.

What are the signs and symptoms of swine flu in people?

The symptoms of swine flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting associated with swine flu. In the past, severe illness (pneumonia and respiratory failure) and deaths have been reported with swine flu infection in people. Like seasonal flu, swine flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

How do people become infected?

People usually get swine influenza from infected pigs, however, some human cases lacked contact history with pigs. Outbreaks in humans are now occurring from human-to-human transmission. When infected people cough or sneeze, infected droplets get on their hands, drop onto surfaces, or are dispersed into the air. Another person can breathe in contaminated air, or touch infected hands or surfaces, and be exposed.

How does swine flu spread?

Spread of swine influenza A (H1N1) virus is thought to be happening in the same way that seasonal flu spreads. Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing of people with influenza. Sometimes people may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

What about the pandemic threat?

It is likely that most people don't have immunity to swine influenza. If a swine influenza virus established efficient human-to- human transmission, it can cause an influenza pandemic.

ما تحتاج إلى معرفته عن إنفلونزا الخنازير (H1 N1)

ما هو مرض إنفلونزا الخنازير؟

إنفلونزا الخنازير هي من أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الخنازير، وتسببها فيروسات الإنفلونزا من النوع أ (H1N1) التي تسبب في تفشي المرض بين الخنازير بشكل مستمر. لا يصاب الإنسان بإنفلونزا الخنازير عادة، ولكن الإصابات البشرية حدثت فعلاً وهي الآن تنتقل من شخص إلى آخر كما هو الحال في الإنفلونزا الموسمية. في السابق، كانت العدوى محدودة ولا تتجاوز 3 أشخاص.

ما هي علامات وأعراض إنفلونزا الخنازير عند البشر؟

إن أعراض إنفلونزا الخنازير على البشر مشابهة لأعراض الإنفلونزا البشرية العادية، وتشمل ارتفاع درجة الحرارة والسعال، والتهاب الحلق، وأوجاع الجسم والصداع والقشعريرة والإرهاق. كما أفاد بعض المصابين بإنفلونزا الخنازير بوجود إسهال وقىء. في الماضي، ذكرت التقارير ارتباط الإصابة بإنفلونزا الخنازير بمرض شديد (الالتهاب الرئوي وقصور الجهاز التنفسي). وكذلك وقوع وفيات بسبب عدوى إنفلونزا الخنازير. كما هو الحال في الإنفلونزا العادية، قد تؤدي الإصابة بإنفلونزا الخنازير إلى تفاقم الأوضاع الصحية المزمنة.

كيف تنتقل العدوى للإنسان - كيف يصاب الناس؟

عادة ما تنتقل إنفلونزا الخنازير بالاتصال المباشر مع الخنازير المصابة، لكن بعض الإصابات لم تسجل أي احتكاك بأية خنازير. الإصابة لدى الإنسان تنتقل حالياً عبر الأشخاص. عندما يقوم الشخص المصاب بالعطس أو السعال يتناثر الرذاذ على أيديهم وفي الهواء وقد يحط على الأسطح أيضاً قد يستنشق شخص آخر هذا الهواء الملوث، أو يلمس الأسطح أو الأيدي المصابة وبالتالي تحدث العدوى.

كيف تنتشر إنفلونزا الخنازير؟

يعتقد بأن انتشار فيروس إنفلونزا الخنازير أ (H1N1) يتم بنفس الطريقة التي تنتشر بها الإنفلونزا الموسمية، وبشكل عام تنتشر فيروسات الإنفلونزا من شخص لآخر عن طريق سعال أو عطاس الأشخاص المصابين. كما قد تنتقل العدوى أحياناً عن طريق لمس الشخص لشئ ما ملوث بالفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف.

هل إنفلونزا الخنازير تمثل وباءً؟

بما أن معظم الناس غير محصنين ضد إنفلونزا الخنازير وبما أن فيروس إنفلونزا الخنازير يمكن أن ينتقل بين البشر فإنَّ حُول هذا المرض إلى وباء يصبح ممكناً.

How can someone with the flu infect someone else? How long could that last?

Infected people may be able to infect others beginning 1 day before symptoms develop and up to 7 or more days after becoming sick. Children, especially younger ones, might be contagious for longer periods.

That means that you may be able to pass on the flu to someone else before you know you are sick, as well as while you are sick.

Is there a human vaccine to protect from swine influenza?

There are no vaccines that contain the current swine influenza virus causing illness in human. It is not known whether current human seasonal influenza vaccines can provide any protection.

What drugs are available for treatment?

Antiviral drugs like oseltamivir (Tami flu)[®] or zanamivir (Relenza)[®] are used for the treatment and/or prevention of infection with these swine influenza viruses. Antiviral drugs are prescription medicines that fight against the flu by keeping flu viruses from reproducing in your body.

In case of abuse of such drugs there could be a risk of the virus developing resistance for it meaning that the treatment won't work.

What should I do to keep from getting the flu?

First and most important: wash your hands. Try to stay in good general health. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food. Try not to touch surfaces that may be contaminated with the flu virus. Avoid close contact with people who are sick.

What can you do to protect yourself from getting infected?

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs causing respiratory illnesses like influenza. Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way
- Try to avoid close contact with sick people

كيف يمكن لشخص ما مصاب بالإنفلونزا أن ينقل العدوى لشخص آخر؟ وما هي الفترة الزمنية لذلك؟

يمكن للأشخاص المصابين أن ينشروا العدوى للآخرين قبل يوم واحد من بدء ظهور الأعراض إلى ما يصل إلى ٧ أيام أو أكثر بعد ظهور المرض. في حالة الأطفال، وبخاصة الأصغر سناً، قد تمتد فترة العدوى لديهم أكثر من ذلك.

ما يعني أنك قد تكون قادراً على نقل الفيروس إلى شخص آخر قبل أن تعرف أنك مريض، وكذلك يمكنك نقل العدوى وأنت مريض.

هل يوجد تطعيم/لقاح بشري للحماية من إنفلونزا الخنازير؟

لا توجد حالياً لقاحات تحتوي على فيروس إنفلونزا الخنازير المسبب للمرض في الإنسان. وإنه من غير المعروف مدى فعاليته لقاحات الإنفلونزا الموسمية الحالية في توفير أية حماية ضد المرض.

ما هي الأدوية المتاحة/المتوفرة للعلاج؟

تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات مثل:

أوسيلتاميفير (تاميفلو)[®] أو زاناميفير (ريلينزا)[®]

لعلاج و/أو الوقاية من الإصابة بفيروسات إنفلونزا الخنازير. إن الأدوية المضادة للفيروسات هي الأدوية التي توصف طبياً لمكافحة الإنفلونزا حيث تحول هذه الأدوية دون تكاثر فيروسات الإنفلونزا في جسمك.

و في حالة سوء استخدامها قد يؤدي ذلك إلى اكتساب الفيروس مناعة ضد هذا الدواء وبالتالي عدم فعالية العلاج.

ماذا علي أن أفعل لأبقى بعيداً عن الإصابة بالإنفلونزا؟

الأول والأهم: غسل اليدين. حاول البقاء في صحة جيدة بوجه عام. احصل على قسط وافر من النوم، وممارسة النشاط البدني. ابتعد عن التوتر، واترب كميات كبيرة من السوائل، وتناول الطعام المغذي. حاول عدم لمس الأسطح التي قد تكون ملوثة بفيروس الإنفلونزا. وتجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص المرضى.

ما يمكنك القيام به لحماية نفسك من الإصابة؟

هناك إجراءات يومية يمكن أن تساعد في منع انتشار الجراثيم المسببة للأمراض الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا، اتخذ هذه الخطوات اليومية لحماية صحتك:

- غط أنفك وفمك بواسطة المحارم عند السعال أو العطاس. وألق المحارم في سلة المهملات بعد استخدامها.
- اغسل يديك بالماء والصابون بشكل مستمر، وخصوصاً بعد السعال أو العطاس.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك، فإن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة.
- حاول تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى

ماذا تفعل في حالة الإصابة بالمرض؟

What should you do if you get sick ?

- Avoid leaving your home while sick except to get local medical care, or as instructed by your doctor.
- Do not go to work or school while you are ill. If you must leave your home (for example, to seek medical care) wear a surgical mask to keep from spreading your illness to others.
- Always cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw away used tissues in a trash can.
- Wash your hands with soap and water often and especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand gel sanitizer .
- Avoid close contact with other people as much as possible

Travel advice and recommendation

Avoid all nonessential travel to area that has reported confirmed or suspected cases of swine flu. Visit <http://www.who.int/csr/don/en/> for updates on the disease and countries affected.

After your return from an area that has reported cases of swine flu:

- Closely monitor your health for 7 days.
- If you become ill with fever and other symptoms of swine flu like cough and sore throat and possibly vomiting and diarrhea during this period, seek medical advice immediately. Your doctor may test you for influenza and decide whether influenza antiviral treatment is indicated.
- When you make the appointment, tell the doctor the following:
 - o Your symptoms,
 - o Where you traveled, and
 - o If you have had close contact with a person infected with swine flu.
- Avoid leaving your home while sick except to get local medical care, or as instructed by your doctor. If you must leave your home (for example, to seek medical care) wear a surgical mask to keep from spreading your illness to others.

Refer to the general protection guidelines mentioned under the title "What Should you do if you get sick?"

- تجنب مغادرة المنزل في حالة مرضك، إلا بغاية الحصول على الرعاية الطبية، أو حسب تعليمات الطبيب.
- تجنب الذهاب للعمل أو المدرسة أثناء المرض. وإذا غادرت المنزل للحصول على رعاية طبية ضع كمامة على فمك وأنفك لتجنب نقل العدوى للآخرين
- قلل من الاحتكاك المباشر بالآخرين لتحد من فرص نقل العدوى إليهم.
- غطِ أنفك وفمك بمنديل ورقي عند العطس أو السعال وارم هذا المنديل في سلة القمامة.
- اغسل يديك بالصابون والماء وخصوصاً عندما تعطس أو تسعل. إذا لم يتوفر الماء والصابون استعمل محلول الكحول الخاص بتطهير الأيدي.
- تجنب الاحتكاك المباشر مع أشخاص آخرين قدر الإمكان.

النصائح والتوصيات الخاصة بالسفر:

تجنب السفر غير الضروري للأماكن التي تم ثبوت حالات الإصابة بها بمرض إنفلونزا الخنازير .

تفضلوا بزيارة <http://www.who.int/csr/don/en/> لتابعة آخر تطورات المرض عبر بلدان العالم.

بعد عودتك من المناطق الموبوءة بهذا المرض يجب القيام بما يلي:

- راقب نفسك مراقبة حثيثة لمدة سبعة أيام.
- في حال ارتفعت حرارتك أو ظهرت عليك أية أعراض لإنفلونزا الخنازير مثل السعال والتهاب الحلق والاستفراغ والإسهال خلال هذه الفترة راجع الطبيب فوراً. قد يحتاج طبيبك لفحص خاص لتأكيد إصابتك بالإنفلونزا وبناء عليه يقرر إذا كان استعمال الأدوية المضادة للفيروسات مناسباً لك.
- عندما تراجع الطبيب أخبره عن
 - o الأعراض التي تعاني منها
 - o الأماكن التي سافرت إليها
 - o إذا كنت قد خالطت مريضاً مصاباً بإنفلونزا الخنازير من عدمه.
- تجنب مغادرة المنزل في حالة مرضك، إلا بغاية الحصول على الرعاية الطبية، أو حسب تعليمات الطبيب. تجنب الذهاب للعمل أو المدرسة أثناء المرض. وإذا غادرت المنزل للحصول على رعاية طبية ضع كمامة على فمك وأنفك لتجنب نقل العدوى للآخرين.

أنظر أعلاه لتعليمات وتوصيات الوقاية العامة تحت بند "ماذا تفعل في حالة الإصابة بالمرض؟"