



دليل إرشادي للمعلمين للتوعية بمرض الأنفلونزا



صحتك ... ثروتك

دليل إرشادي للمعلمين للتوعية بمرض الأنفلونزا



• التعريف بالدليل

هذا الدليل الإرشادي يهدف إلى رفع وعي المعلمين/المعلمات
بمرض الأنفلونزا وكيفية الوقاية منه ومساعدة التلاميذ
بمراحل التعليم المختلفة على تنفيذ أنشطة عملية تعمل على بناء
ورفع وعيهم عن المرض وكيفية الوقاية منه

• محتويات الدليل

- أنشطة عملية مقترحة لتلاميذ المدارس
- أسئلة وأجوبة عن أنفلونزا

• كيفية استخدام الدليل

- يتم تنفيذ أي من الأنشطة المقترحة مع تلاميذ المراحل
التعليمية المختلفة (ابتدائي، إعدادي وثانوي).
- يمكن تنفيذ أي من الأنشطة المقترحة في حصص المواد
المختلفة مثل (العلوم، اللغة العربية، الأنشطة والرسم....

الخ

- يمكن الاستفادة من الإذاعة المدرسية من خلال
تخصيص فقرة في البرنامج الإذاعي عن أنفلونزا



ملحوظة هامة

يجب قبل طرح أي شكل من أشكال الأنشطة التالية أن يتم توعية
التلاميذ بما هو مرض الأنفلونزا وأعراضه وأسبابه وكيفية انتقاله
وكيفية الوقاية منه باستخدام محتويات الحقيبة الإرشادية.

أنشطة عملية مقترحة مع التلاميذ بمساعدة المدرسون/المدرسات

لرفع الوعي بمرض الأنفلونزا



١. عمل فقرة في الإذاعة المدرسية
للتوعية بمرض الأنفلونزا
ثم يعلن عن:

أ - مسابقة بين التلاميذ أثناء طابور الصباح .

ب- مسابقة عن مرض الأنفلونزا وطرق الوقاية (غسل الأيدي، تغطية الفم والأنف عند العطس والكحة، التزام المنزل عند الشعور بأعراض البرد) عن طريق قصة - بحث - رسم - أغاني الخ، وتقدم للإذاعة في فترة زمنية معلنة ثم تقيم وتعلن النتائج في الإذاعة ويمنح الفائزون جوائز عينية.

٢. يقوم المدرسون/المدرسات بمساعدة التلاميذ على عمل الأنشطة الآتية:



- مسرح عرائس
- كتابة قصص أو موضوعات تعبير عن الأنفلونزا
- كتابة وتأليف الأغاني
- رسومات عن الأنفلونزا
- البحث في مواقع الإنترنت عن موضوع الأنفلونزا

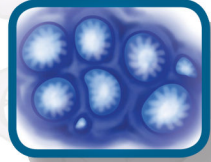
٣. يقوم المدرسون / المدرسات أثناء الحصة
المختلفة بطرح أسئلة عن الأنفلونزا
على التلاميذ ويجيبون عليها.



معلومات عن مرض الأنفلونزا

١. ما هو مرض الأنفلونزا

هو مرض يسببه فيروس وينتقل من إنسان لآخر.



٢. كيف يمكن أن ينتقل المرض من إنسان إلى آخر؟

عن طريق الرذاذ الذي قد ينتج من خلال العطس أو السعال ولمس الأسطح الملوثة بهذا الرذاذ الناتج عن المريض أو حامل العدوى حتى قبل أن تظهر عليه الأعراض.



٣. ما هي أعراض المرض في الإنسان؟

معظم الأشخاص المصابون بالأنفلونزا يشعرون بالتعب ويصابون بالحمى (ارتفاع في درجة الحرارة)، الصداع، السعال، رشح بالأنف، احتقان بالحلق، آلام بالعضلات، وصعوبة في التنفس، وأحياناً قيء وإسهال



٤. ما مدى خطورة المرض؟

أعراض المرض بسيطة في معظم المصابين وتوجد بعض المضاعفات مثل أي أنفلونزا ولكنها غير شائعة الحدوث.



٥. ما هي فترة حضانة المرض؟

في المتوسط من ١ - ٤ أيام قبل ظهور الأعراض.



٦. ما هي فترة العدوى للمرض؟

فترة العدوى هي يوم واحد قبل ظهور الأعراض والتي تستمر حتى خمسة أيام بعد الإصابة بالمرض، وبالتالي من الممكن أن يقوم حامل المرض بنقله للآخرين دون أن تظهر عليه تلك الأعراض.



٧. ما هي المدة التي يمكن أن يعيشها الفيروس خارج الجسم؟

بعض الفيروسات والبكتيريا يمكن أن تعيش لمدة ساعتين أو أكثر على



أسطح مثل مناضد الكافتيريات ومقابض الأبواب والمكاتب. إن غسل الأيدي المنتظم سوف يساعدك على تقليل فرص التلوث بالفيروس من هذه الأسطح الملوثة.



٨. هل كل من تظهر عليه أعراض الأنفلونزا يكون مصاب بالأنفلونزا A/H1N1 ؟
- لا .



٩. ما هي علامات الخطورة التي تتطلب تدخل طبي عاجل؟



علامات الخطر عند الأطفال:

- سرعة أو صعوبة التنفس.
- زرقان بالجلد.
- عدم قدرة الطفل على شرب المياه والرضاعة الطبيعية.
- تشنجات.



- قيء مستمر.
- حرارة مع طفح جلدي.
- فقدان الوعي أو الخمول .
- تحسن أعراض الأنفلونزا ثم معاودة الأعراض مع حرارة وسعال شديد.



علامات الخطر في الكبار والبالغين:

- صعوبة أو ضيق بالأنف.
- ألم بالبطن أو الصدر
- الشعور المفاجئ بالدوخة وعدم التركيز
- قيء شديد أو مستمر



١٠. ما هي الأماكن التي يمكن للمواطن التوجه إليها عند ظهور أعراض الأنفلونزا؟

- التوجه إلى أقرب منشأة صحية أو استشارة طبيب خاص



١١. هل يوجد فحص معملي للتأكد من الإصابة بفيروس الأنفلونزا؟ وأين يتم ذلك؟



نعم، ويتم عن طريق أطباء مختصين ومدرسين بجميع مستشفيات وزارة الصحة في جميع المحافظات وذلك للحالات المشتبهة فقط .



١٢. هل ينتقل الفيروس عن طريق الطعام والشراب؟

لا ينتقل الفيروس عن طريق الطعام والشراب.



١٣. كيف يمكن الوقاية من هذا المرض (كيف أحمي نفسي)؟

- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار



- تأكد من تغطية فمك وأنفك أثناء السعال أو العطس (من الأفضل أن تستخدم منديل ورقي وتخلص منه بعد الاستعمال مباشرة)



- ابعد يدك عن أنفك وفمك وعينيك
- احرص على التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالمطهرات المتوفرة لديك
- التزم البيت عند الشعور بأعراض الأنفلونزا واستشير الطبيب
- تجنب الأماكن المزدحمة



١٤. هل يوجد علاج للمرض؟

نعم يوجد علاج متوفر بجميع مستشفيات وزارة الصحة عن طريق أخذ جرعات من عقار التاميفلو ويصرف تحت إشراف طبي .



١٥. ما هو عقار التاميفلو وما هي فائدته؟

- هو عقار يستخدم ضد فيروس الأنفلونزا، يقلل من حدة المرض والمضاعفات الناتجة عنه،
- وتزداد كفاءته إذا استخدم خلال ٤٨ ساعة الأولى من بداية المرض



١٦. هل يمكن تناول عقار التاميفلو قبل الإصابة بالفيروس كإجراء وقائي؟

- لا يجب تناوله إلا باستشارة الطبيب المختص
- لا ينصح باستخدامه كوقاية
- بحثك عن الدواء بلا داعي يعرضك للاستغلال.



١٧. ما خطورة استخدام التاميفلو لفترة طويلة؟

- ظهور سلالات من الفيروس مقاومة للدواء (مثلما يحدث مع المضادات الحيوية والبكتيريا)
- زيادة نسبة حدوث الأعراض الجانبية للدواء



١٨. هل مجموعة البرد الموجودة بالصيدليات تقي من الأنفلونزا؟

- لا



١٩. ما هي دواعي استخدام الكمامة؟

- عندما يكون المريض على مسافة أقل من واحد متر من المخالطين
- عند خروج المريض من حجرته بالمستشفى
- عند اضطرار المريض للاختلاط بالمجتمع
- الطاقم الطبي



٢٠. ما هي الإرشادات للمسافرين للخارج والمسافرين للحج أو العمرة؟

- تجنب التواجد قدر الإمكان في مناطق مغلقة سيئة التهوية.
- تغطية الفم والأنف أو استعمال الكمامة أثناء تأدية المناسك والحرص على تغييره عندما يكون رطب.
- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار.
- استخدم أدوات شخصية خاصة بك ولا تستعمل أدوات الغير.



- تأكد من استخدام سجادة الصلاة الخاصة بك.
- لو شعرت بأعراض الأنفلونزا اتصل بالسلطات الصحية.
- ينبغي للعائدين من السفر الذين تظهر عليهم أعراض الأنفلونزا التوجه لأقرب مستشفى.



٢١. ماهي النصائح المتبعة للتعامل مع مريض الأنفلونزا بالمنزل؟

- ١- ضرورة تخصيص غرفة خاصة للمريض.
- ٢- ضرورة بقاء المريض بالمنزل حتى تمام الشفاء وإتباع التوصيات الطبية.
- ٣- يجب تهوية الغرفة جيدا، وغير مسموح باستخدام المراوح داخل الغرفة.
- ٤- غسيل الأيدي باستمرار.
- ٥- التنظيف والتطهير باستمرار باستخدام كلور (كوب كلور إلى ٤ كوب ماء).



- ٦- منع الزيارة قدر الإمكان.
- ٧- ارتداء المريض للكمامة (غطاء الأنف والفم) وتخصيص أدوات شخصية خاصة به.



- ٨- الحرص على تغيير الملاءات واكياس المخدات في غرفة المريض وكذا ملابس المريض وغسلها بالماء الساخن.



٢٢. ما هي الإرشادات التي يجب اتباعها من قبل المخالطين للمريض بالمنزل؟

- حتمية بقائهم في المنزل عند ظهور أول عرض مرضي
- تقليل الاختلاط بالمجتمع قدر المستطاع
- تخصيص مخالط واحد بالمنزل لتقديم العون للمريض
- غسل أكواب وأواني المريض بالماء والصابون قبل إعادة الاستخدام بواسطة الآخرين.

