

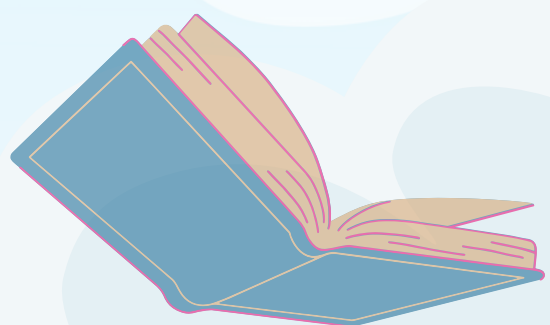
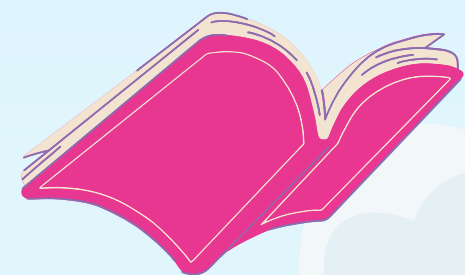


حصّن نفسك احم

مجتمعك  
Protect yourself  
protect your community

# تعرف أكثر على الإنفلونزا الموسمية لأطفال أكثر صحة

سبتمبر 2025



# المقدمة

ترتفع نسبة انتشار بعض الأمراض مثل نزلات البرد، والأنفلونزا الموسمية، والتهابات الحلق، والأمراض المعوية بين الأطفال، مما يبين أهمية اتخاذ الإجراءات الاحترازية.

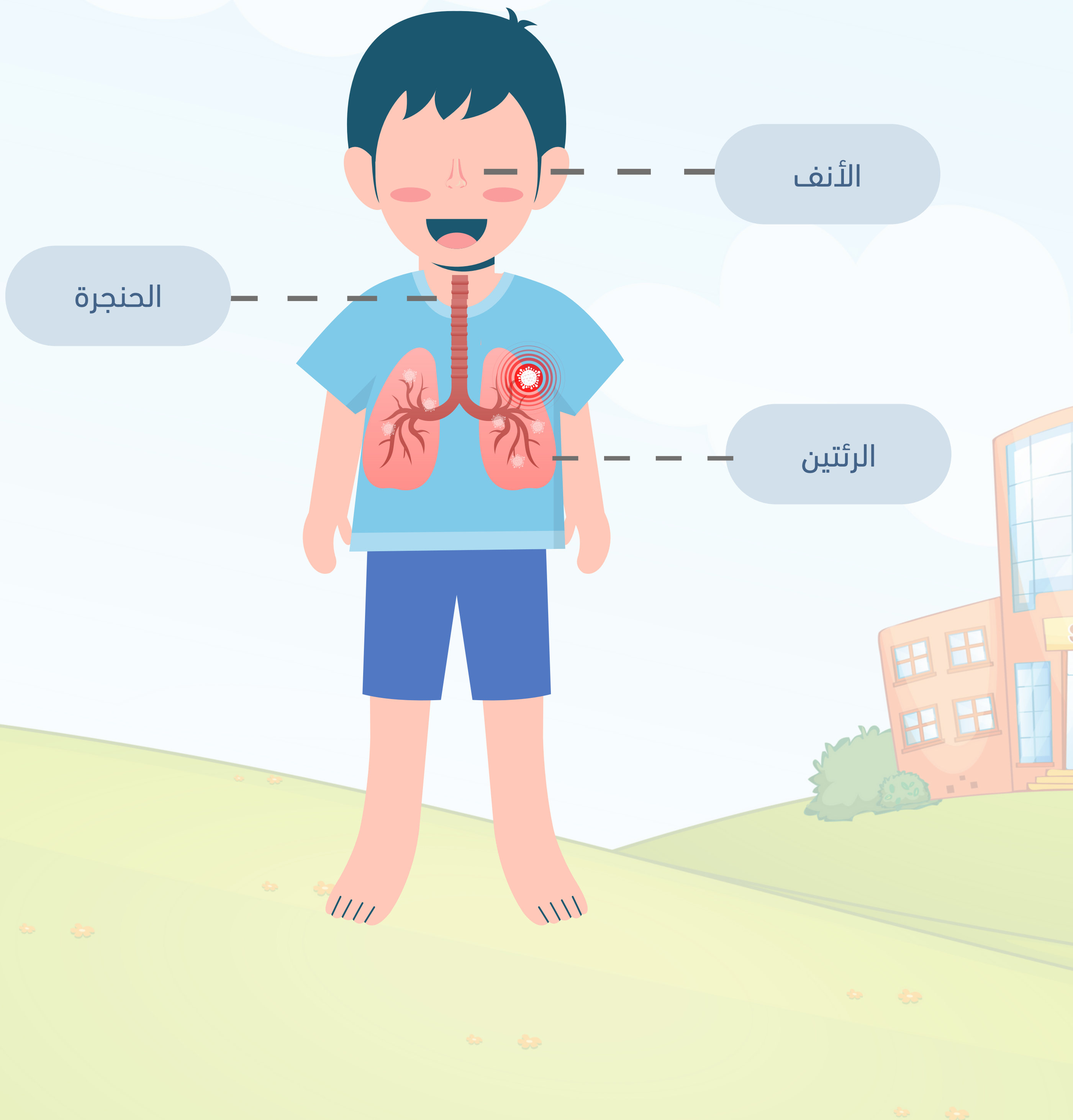
يمكنكم الوقاية من هذه الأمراض وحماية أنفسكم وأطفالكم عن طريق اتباع الإجراءات الوقائية والاحترازية.

كما قد يساعد الحصول على التطعيمات اللازمة في منع انتشار بعض الأمراض بين الأطفال و البالغين.



## ما هي الإنفلونزا الموسمية؟

الإنفلونزا الموسمية هي عدوى تنفسية حادة معدية تسببها فيروسات الإنفلونزا حيث تزداد حالات الإصابة في مواسم محددة مثل فترة الشتاء وموسم العودة إلى المدارس. تصيب الإنفلونزا:



# ما هي علامات وأعراض الإنفلونزا الموسمية؟

تتراوح أعراض الأنفلونزا الموسمية من خفيفة إلى شديدة وعادة ما تختفي أعراضها في غضون أسبوع دون أي تدخل طبي. ومن جهة أخرى، يمكن أن تسبب مرضًا شديدًا يستدعي الحصول على العلاج في المنشآت الصحية.

## تشمل أعراض الإنفلونزا:



التهاب الحلق



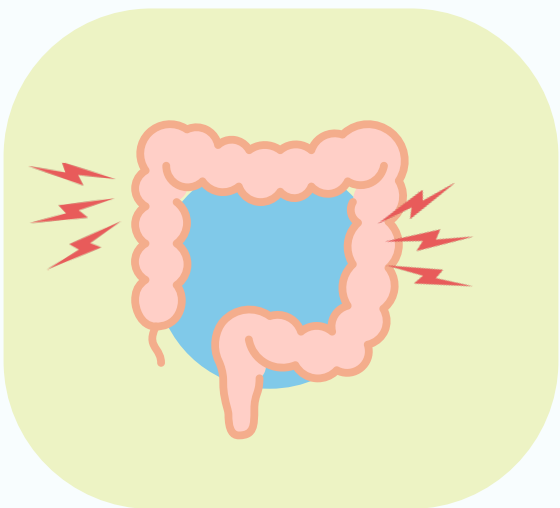
الحمى



السعال



الصداع



القيء والإسهال



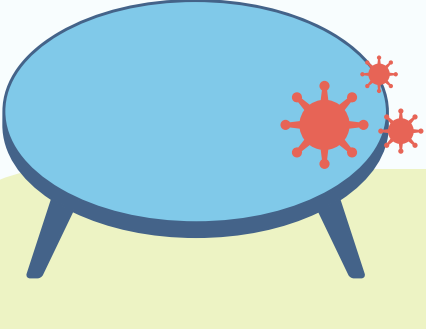
آلام العضلات  
والمفاصل



سيلان الأنف

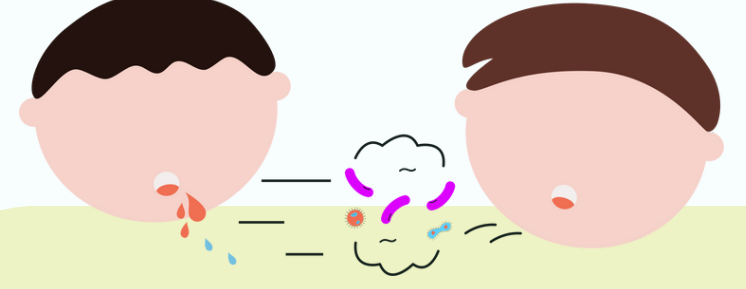
# ما هي طرق انتقال الأنفلونزا الموسمية؟

تنتشر الأنفلونزا الموسمية بسهولة في الأماكن المزدحمة مثل المدارس، ودور الرعاية من خلال:



## الانتقال بشكل غير مباشر

من خلال لمس الأيدي أو الأدوات الملوثة برذاذ الشخص المصاب، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.



## الانتقال بشكل مباشر

عن طريق الرذاذ المنتشر أثناء السعال والعطس والتحدث من الشخص المصاب.

# من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا ومضاعفاتها؟



العاملون في مجال الرعاية الصحية



المرأة الحامل



الأطفال ما دون 5 سنوات



كبار السن



أصحاب الحالات المزمنة

# كيفية الوقاية من الإنفلونزا الموسمية والأمراض الأخرى:



تجنب لمس العينين، والأنف  
أو الفم



اتباع آداب السعال  
والعطاس



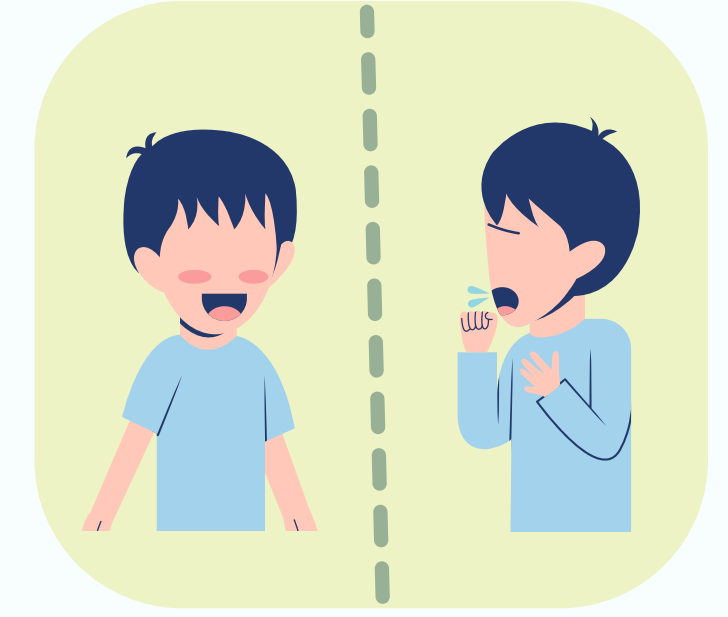
الحصول على التطعيم ابتداءً من  
عمر 6 أشهر فما فوق



تنظيف وتعقيم الأسطح  
والأدوات المستخدمة  
باستمرار



غسل اليدين بانتظام  
وتعقيمهما



تجنب الاتصال الوثيق مع  
المرضى



عدم إرسال الطفل إلى المدرسة  
في حال ظهور أعراض نزلات البرد  
والإنفلونزا



الحرص على الالتزام بجرعات  
التطعيمات اللازمة



استشارة العيادة الطبية  
بالمدرسة في حالة ظهور  
أعراض مرضية

# العادات الصحية:

تعتبر التدابير والعادات الصحية جزءًا مهمًا للوقاية من انتشار الأمراض . إليكم بعض التدابير التي يمكن اتباعها للحفاظ على صحة وسلامة المجتمع :



تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة وصحية مثل الفواكه والخضروات والبروتينات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان.



تشجيع تناول السوائل الصحية مثل الماء والحليب بدلًا من المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة.



تشجيع ممارسة النشاط البدني وذلك عن طريق المشاركة في حصص التربية الرياضية ووقت الفسحة والأنشطة الأخرى.



الحد من السكر والأطعمة المعالجة مثل السكريات والمشروبات الغازية والوجبات السريعة.



تعزيز الصحة النفسية للأطفال من خلال تقديم الدعم حيث يساهم ذلك في تقوية جهاز المناعة ومقاومة الأمراض.

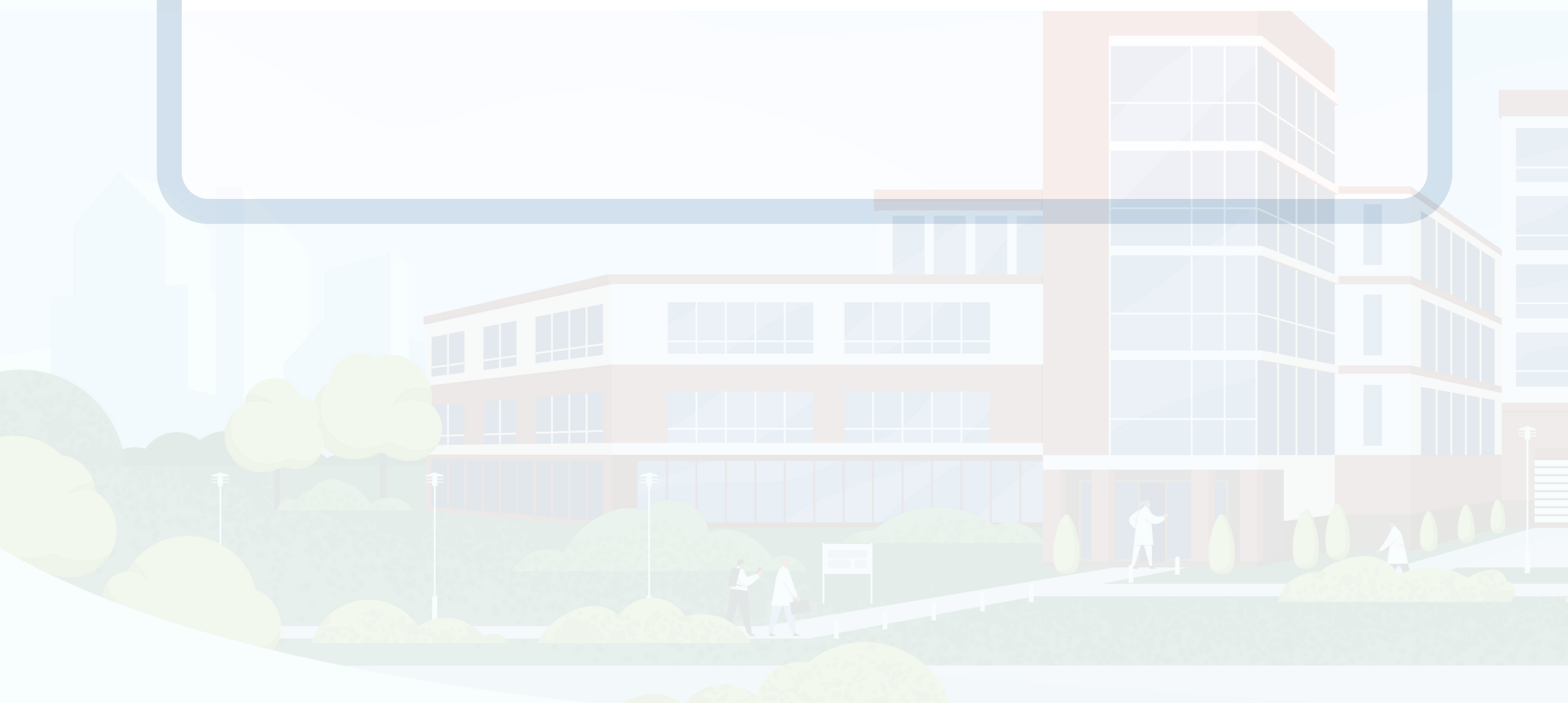


تنظيم نظام النوم لضمان حصول الأطفال على قسط كافٍ من النوم لتعزيز جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.

# الخاتمة

لضمان استمرارية الإنتاجية والتحصيل الدراسي والتقليل من تغيب الأطفال والبالغين عن المدرسة/العمل والتقليل من فرصة انتشار الأمراض، فإننا ننصحكم بالتوجه إلى إحدى منشآت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية لحصولكم وحصول أطفالكم على تطعيم الإنفلونزا.

فإذا حصلت على التطعيم، فأنت بذلك تحمي نفسك وأسرتك، ومجتمعك وأحبائك، بما في ذلك الفئات المعرضة لخطر المرض ومضاعفاته.



# دمتم بصحة