

الربو، والأنفلونزا، وأنت

الأنفلونزا هي مرض يؤثر في التنفس، ومن ثم يمكن أن تشتد وطأته على المرضى بالربو.

المصابون بالربو أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا للأسباب التالية:

- يمكن للأنفلونزا أن تزيد من تورم القنوات الهوائية لدى المصابين بالربو.
- يمكن للإصابة بعدوى الأنفلونزا أن تتسبب في نوبات ربو أو في تفاقم أعراضه.
- من شأن الإصابة بالأنفلونزا أن ينجم عنه التهاب رئوي ومشكلات أخرى في التنفس.

معلومات عن الأنفلونزا

تصيب الأنفلونزا ملايين الناس سنويًا، وهي السبب وراء وفاة ما يصل إلى 51,000 شخصًا كل عام في United States. ويمكن أن تتسبب الأنفلونزا في أعراض ما بين خفيفة إلى حادة عن طريق إصابة الأنف والحلق والرئتين.

تتضمن الأعراض الشائعة للأنفلونزا ما يلي:



رشح الأنف أو احتفائه



التهاب الحلق



السعال



آلام العضلات والجسم،
والصداع، والإرهاق أو أي
مما سبق



الحمى

تعرف على كيفية الوقاية من الأنفلونزا في الجانب الخلفي.



اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو استخدم مطهر يدين كحولي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.



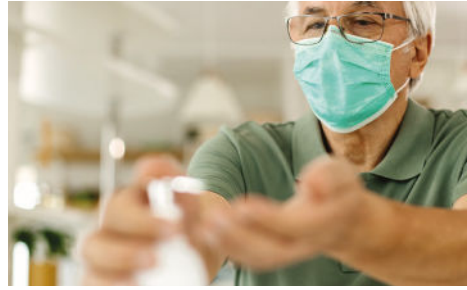
غط الفم والأنف عند السعال والعطس بمنديل أو بمرفقك. حافظ على تنظيف يديك بعد السعال أو العطس.



احصل على مصل الأنفلونزا كل عام. ينبغي على كل من يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر الحصول على مصل الأنفلونزا السنوي، وأنسب وقت له هو في نهاية شهر أكتوبر. ولا تزال التطعيمات اللاحقة نافعة إذا ما كان فيروس الأنفلونزا لا يزال منتشرًا.



اتخذ خطوات تهدف إلى تنظيف الهواء. يمكن أن يتضمن هذا إدخال الهواء من الخارج أو تنقية الهواء الداخلي.



امكث في المنزل وابتعد عن الآخرين عندما تكون مريضًا. فكر في ارتداء قناع للمساعدة على الحد من نشر الأنفلونزا أثناء مرضك.



نظف الأسطح كثيرة اللمس بانتظام، بما في ذلك سطح المنضدة، ومقابض الأبواب، والدرازين، والهواتف، ولوحات المفاتيح.

تفضل بزيارة [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu) لمزيد من المعلومات.