



الأسئلة الشائعة حول الإنفلونزا وكوفيد-19 (2021-10-6)

س: كيف كان موسم الإنفلونزا العام الماضي؟

كان موسم 2020-2021 عامًا منخفضًا قياسيًا بشكل غير مسبق لحالات الإنفلونزا. فقد خضع الآلاف من الأشخاص للاختبارات للكشف عن الإنفلونزا، لكن عددًا قليلاً فقط من الاختبارات أثبتت إصابتهم بالفيروس. شهدت ولاية أوريغون عددًا قليلاً جدًا من حالات دخول المستشفى بسبب الإنفلونزا طوال الموسم - وعادةً ما تشهد مئات الحالات. يقدم تقرير "Flu Bites" من هيئة صحة أوريغون

<https://www.oregon.gov/oha/ph/diseasesconditions/communicabledisease/diseasesurveillancedata/influenza/pages/surveil.aspx> تحديثات أسبوعياً عن حالات الإنفلونزا في ولاية أوريغون.

س: لماذا يشعر مقدمو الرعاية الصحية بالقلق الشديد بشأن موسم الإنفلونزا هذا العام أثناء جائحة كوفيد-19؟

أولاً، قد يعتقد بعض الأشخاص خطأً أنه إذا تم تطعيمهم ضد كوفيد-19، فإنهم أيضاً محميون من الإنفلونزا ولا يحتاجون إلى لقاح الإنفلونزا. لقاح كوفيد-19 ليس فعالاً ضد الإنفلونزا، ولا لقاح الإنفلونزا فعالاً ضد كوفيد-19.

بالإضافة إلى ذلك، في حين أجبرت الجائحة العام الماضي طلاب ولاية أوريغون على الالتحاق بالمدرسة من خلال التعلّم عن بعد، أو مزيج من التعلّم عن بُعد ومحدودية الحضور، فقد عادت المدارس إلى حضور الطلاب بشكل كامل هذا العام (لا يزال يتعين على موظفي المدرسة والطلاب ارتداء الأقنعة الواقية في الداخل). يعد أكبر سبب لانتقال الإنفلونزا خلال موسم الإنفلونزا هو الأطفال في سن المدرسة.

أخيراً، نظراً لأن معظم الأطفال كانوا يحضرون الحصص المدرسية من خلال التعلّم عن بُعد في المنزل، لم يتعرضوا للعديد من أنواع الإنفلونزا التي غالباً ما تنتشر في كل موسم من مواسم الإنفلونزا ولكنها لا تجعلهم يشعرون بالمرض، مما قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر خطورة بسبب الإنفلونزا.

س: هل تتوقع أن يكون هناك المزيد من حالات الإنفلونزا هذا العام لأن الأطفال عادوا إلى المدرسة؟

يمكن أن يكون هناك تفشي نمذجي لحالات الإنفلونزا في المدارس هذا العام. ولكن الاختلاف الكبير بين الإنفلونزا وكوفيد-19 هو أن الإنفلونزا من المحتمل ألا تكون معدية حتى تظهر عليك الأعراض، في حين أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 لا يعانون من أعراض.

في الماضي، ربما سمحت بعض الأسر لأطفالها بالذهاب إلى المدرسة وهم يعانون من أعراض أنفلونزا طفيفة، لكن القلق بشأن كوفيد-19، الذي يشترك في بعض الأعراض نفسها مع الإنفلونزا - الحمى والسعال والتهاب الحلق - يجعل ذلك أكثر صعوبة على المدارس في وضع بروتوكولات السلامة المتعلقة بكوفيد-19. وبالإضافة إلى ذلك، يُطلب من موظفي المدرسة والطلاب ارتداء الأقنعة في الداخل في جميع الأوقات، مما يجب أن يحد من انتقال الإنفلونزا.

س: هل يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت مع لقاح كوفيد-19؟ هل أفرط في تحميل جهاز المناعة في جسمي إذا فعلت ذلك؟

يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت مع لقاح كوفيد-19. أو، إذا كنت قد تلقيت لقاح كوفيد-19 الأسبوع الماضي، فلا يوجد سبب يمنعك من الحصول على لقاح الإنفلونزا هذا الأسبوع. ليست هناك قيود على ذلك.

من المهم أن تتذكر أن الأطفال يتلقون بشكل روتيني لقاحات لأمراض متعددة يمكن الوقاية منها باللقاحات، وتشمل الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي وشلل الأطفال والجذري المائي والحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والتهاب الكبد. هذه اللقاحات المتعددة، التي تُعطى دفعة واحدة، لا تثبط جهاز المناعة لديهم أو تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. إن الحصول على اللقاح يسبب إجهادًا أقل على جهازك المناعي مقارنةً بالإصابة بالمرض. وينطبق الشيء نفسه على كوفيد-19 والأنفلونزا؛ ومن الأفضل الحصول على اللقاحات بدلاً من الإصابة بالأمراض.

س: ما الذي أحتاج لمعرفته حول أعراض كوفيد-19 والأنفلونزا؟

حتى تعرف ما إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا أو كوفيد-19، من المهم الاستجابة بنفس الطريقة للأعراض التي يتشاركها كلا الفيروسين. فإذا كنت تعاني من الحمى والسعال والتهاب الحلق، فيجب عليك البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وارتداء قناع، والابتعاد عن الآخرين وإجراء الفحوص اللازمة، والاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا ساءت الأعراض. يشترك الفيروسان في الأعراض بالإضافة إلى خطوات لمنع انتقالهما إلى أشخاص آخرين.

س: إذا أصبت بالأنفلونزا، فهل أنت أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19؟

لا. إنهما فيروسان منفصلان، ومع أنهما يتشاركان بعض الأعراض - الحمى والسعال والتهاب الحلق - إلا إن وجود أحدهما لا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالفيروس الآخر. من السهل الإصابة بفيروس كوفيد-19 سواءً أكنت مصابًا بالأنفلونزا أم لا.

س: هل من الممكن الإصابة بكلا الفيروسين في نفس الوقت، وهل سيكون ذلك سيناريو مروعًا؟

في عام 2020، عندما بدأت جائحة كوفيد-19 في الانتشار، كان لدى ولاية أوريغون بعض حالات الأنفلونزا المتأخرة ودخول المستشفى لتلقي العلاج حتى بعد بدء الجائحة. يمكن أن ينتشر كلاهما في الوقت نفسه، وكانت هناك بعض حالات الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بكليهما. ومع ذلك، لا يتوفر الكثير من البيانات حول الآثار الصحية "للعدوى المصاحبة" للأنفلونزا وكوفيد-19. ولمنع ذلك، فإن أفضل خيار لك هو تلقي اللقاح ضد كلا الفيروسين.

س: ما الذي نسمعه عن الأنفلونزا في الجانب الآخر من العالم؟ كيف كان موسم الأنفلونزا؟

لا يوجد شيء ملحوظ بخصوص البيانات من نصف الكرة الجنوبي. ولم تظهر سلالة جديدة من الأنفلونزا، وقد كان موسم أنفلونزا خفيف في أماكن مثل نيوزيلندا وأستراليا. تعتمد شدة أي موسم للأنفلونزا على عدد الأشخاص الذين يحصلون على لقاح الأنفلونزا، وما إذا كان الناس يبقون في المنزل عندما يكونون مرضى، وكم يستخدم الناس أغطية الوجه عندما يكونون في الأماكن العامة.

س: في العام الماضي، نظرًا لعدم وجود لقاح كوفيد-19، كانت هناك دفعة كبيرة للحصول على لقاح الأنفلونزا. والآن يتوفر لدين اللقاحين، هل ما زال التحصين مهمًا ضد الأنفلونزا؟

نعم. من المؤكد أنه لا يقل أهمية عن لقاح الأنفلونزا هذا العام. لا تريد تجنب الإصابة بعدوى كوفيد-19 عن طريق تلقي اللقاح، فقط للإصابة بالأنفلونزا لأنك لم تحصل على لقاح الأنفلونزا.

يمكن للأنفلونزا أن ترهق قدرات المستشفيات مثل حالات كوفيد-19. خلال معظم مواسم الأنفلونزا، هناك الكثير من الحالات في جميع أنحاء الولاية، وحتى بعض الوفيات، خاصةً بين الأطفال الصغار وكبار السن. ويمكن أن يكون للأنفلونزا تأثير مدمر على السكان الذين لم يتلقوا اللقاح بشكل كبير.

س: ما هي التوصية المعيارية لمن يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا؟

يجب أن يحصل أي شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر على لقاح الأنفلونزا، وخاصةً أولئك الصغار جدًا أو كبار السن أو الذين يعانون من أمراض مزمنة أخرى، مثل أمراض القلب أو السكري. بالإضافة إلى ذلك، يجب إعطاء اللقاح للنساء الحوامل لأن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر لا يمكنهم الحصول على لقاح الأنفلونزا. أيضًا، عندما تحصل المرأة الحامل على اللقاح، فهذا يعني أنها لا تتجنب المضاعفات الخطيرة أثناء الحمل فحسب، بل إنها تنقل أيضًا الأجسام المضادة المهمة للأنفلونزا إلى جنينها. في هذا العام، أشارت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) إلى الضرورة البالغة لحصول النساء الحوامل على لقاح الأنفلونزا وكوفيد-19 لحماية أنفسهن وجنينهن.

س: أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الأنفلونزا واللقاح؟

تفضل بزيارة flu.oregon.gov

(<https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/fluprevention/Pages/index.aspx>)

للحصول على مزيد من المعلومات حول الوقاية من الأنفلونزا والحصول على لقاح الأنفلونزا.

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة صحة أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. تواصل مع مركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو على عنوان البريد الإلكتروني [.COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us)