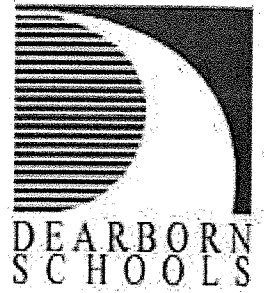


Fact Sheet: Flu (Influenza)



What is influenza?

It is a disease caused by a virus that infects the respiratory tract, and is commonly called "the flu". Compared with most other viral respiratory infections, such as the common cold, influenza infection often causes a more severe illness.

What is the treatment?

- Get plenty of rest.
- Drink plenty of fluids to prevent dehydration (i.e., water, juice, and tea).
- Take non-aspirin medication for fever and body aches.

How is it prevented?

The best way to prevent influenza is to be vaccinated against it. The influenza vaccine is made from inactivated (killed) influenza viruses each flu season; the vaccine will boost the immune system's ability to fight various flu viruses. There is also a flu vaccine available as a nasal spray which is a weakened form of the live virus. Sometimes, an unpredicted new strain may appear after the vaccine has been made and distributed. Even if someone does become infected with the new strain of influenza, the disease symptoms may be milder because the vaccine may provide some protection. You cannot get the flu from the flu vaccine.

Additional prevention measures:

- Wash hands frequently, especially after coughing, sneezing and handling used tissues.
- Avoid close contact with those who have cold or flu-like symptoms.
- After contact with a person who is ill, wash your hands and keep your fingers away from your eyes, nose, and mouth to prevent the spread of the virus.
- Boost your immune system by eating a healthy diet, and getting regular physical activity and plenty of rest

What are the symptoms?

Symptoms usually appear within 2 to 4 days after being infected and include:

- Fever (usually 100.5 F to 103.5 F in adults and often even higher in children)
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache and muscle aches
- Extreme fatigue

Most people who get the flu recover completely in 1 to 2 weeks, but some people develop serious and potentially life threatening medical complications, such as pneumonia. Flu-related complications can occur at any age; however, the elderly, people with chronic health problems, pregnant women and young children are much more likely to develop serious complications after influenza infection.

How is it spread?

Viruses that cause flu are spread by direct contact with respiratory droplets (i.e., coughing and sneezing). Flu viruses enter the body through the mucous membranes of the eyes, nose or mouth. Those at highest risk for infection live in densely populated areas, are in crowded living situations, or attend school.

This fact sheet is for information only and is not meant to be used for self -diagnosis or as a substitute for consultation with a health care provider.

Centers for Disease Control & Prevention at: www.cdc.gov

صفحة الحقائق نزلات الرشح (الانفلونزا)



ما هي الانفلونزا؟

هو مرض يسببه فيروس يصيب الجهاز التنفسي، ويسمى عادة "الرشح/ الزكام". وبالمقارنة مع معظم الالتهابات التنفسية الفيروسية الأخرى، مثل البرد عادي، وغالبا ما تسبب الأنفلونزا مرض أكثر شدة.

ما هو العلاج؟

- كثير من الراحة.
- شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف (مثال : ماء، عصير ، و شاي).
- تناول الأدوية الخالية من الاسبرين لعلاج الحمى و الأم الجسد.

كيف يتم الحد منه؟

فضل طريقة لمنع الانفلونزا هي التلقيح ضده. ويتكون لقاح الأنفلونزا من فيروسات الأنفلونزا المعطلة (المميتة) في كل موسم إنفلونزا؛ فن اللقاح يعزز درة الجهاز المناعي على محاربة المرض. وهناك أيضا لقاح إنفلونزا متاح كبخاخ أنفي و يحتوي على نسبة ضعيفة من الفيروس الحي. في بعض الأحيان، قد تظهر سلالة جديدة غير متوقعة بعد إجراء اللقاح وتوزيعه. حتى لو أصيب شخص ما بالسلالة الجديدة من الأنفلونزا، قد تكون أعراض لمرض أكثر اعتدالا لأن اللقاح قد يوفر بعض الحماية. لا يمكنك الإصابة بالانفلونزا عبر تناول اللقاح.

تدابير وقائية إضافية:

- غسل اليدين مراراً وتكراراً وخاصة بعد السعال والعطس ولمس المناديل المستخدمة.
- تجنب التواصل الوثيق مع أولئك الذين لديهم أعراض تشبه أعراض البرد أو الانفلونزا.
- بعد التواصل مع شخص مريض، اغسل يديك وحافظ على أصابعك بعيدا عن عينيك وأنفك وفمك لمنع انتشار الفيروس.
- تعزيز الجهاز المناعي من خلال اتباع نظام غذائي صحي، و او التمارين الرياضية المستمرة بانتظام والكثير من الراحة

ما هي الاعراض؟

- عادة ما تظهر الأعراض في غضون 2 إلى 4 أيام بعد الإصابة وتشمل:
- الحمى (عادة F 100.5 إلى F 103.5 عند البالغين، وغالبا ما تكون أعلى عند الأطفال)
 - السعال
 - التهاب الحلق
 - سيلان أو إحتقان في الأنف
 - ألم في الرأس و العضلات
 - التعب الشديد

معظم الناس الذين يصابون بلانفلونزا يتعافون تماما في مدة تتراوح بين 1-2 أسابيع، ولكن بعض الناس تتطور لديهم المضاعفات الطبية الخطيرة والتي يحتمل أن تكون مهددة للحياة، مثل الالتهاب الرئوي. يمكن أن تحدث المضاعفات المرتبطة بالانفلونزا في أي عمر؛ ومع ذلك، فإن كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، والنساء الحوامل والأطفال الصغار هم أكثر عرضة لتطور مضاعفات خطيرة بعد عدوى

كيف ينتشر؟

تنتشر الفيروسات التي تسبب الأنفلونزا عبر التماس المباشر مع سوائل الجهاز التنفسي (أي السعال والعطس). فيروسات الأنفلونزا تدخل الجسم من خلال الأغشية المخاطية للعيون أو الأنف أو الفم. ويعيش الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالعدوى في مناطق مكتظة بالسكان، أو يعيشون في لروف مزدحمة، أو يذهبون إلى المدرسة.

رقة المعلومات هذه هي للعلم فقط وليس المقصود استخدامها في التشخيص الذاتي أو كبديل لإستشارة مقدم الرعاية الصحية.

راكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في www.cdc.gov