

## ثانياً: الإنفلونزا

### مفهوم الإنفلونزا

**الإنفلونزا:** مرض فيروسي معدٍ شديد يصيب الجهاز التنفسي وينتشر سريعاً ويتسبب في مضاعفات عدة للمصابين وخاصة الأطفال.

### أعراض الإنفلونزا

1. تعب عام وألم في العضلات.
2. ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
3. قشعريرة وتعرق.
4. صداع.
5. سعال جاف واحتقان في الأنف.

### علاج الإنفلونزا

1. الراحة.
2. الإكثار من شرب السوائل كالعصائر الطبيعية والسوائل الدافئة.
3. استعمال بعض الأدوية باستشارة الطبيب لتخفيف أعراض الإنفلونزا كالصداع وآلام العضلات.

### ممارسات مفيدة في تدبير الإنفلونزا

1. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون دون إسراف.
2. تغطية الفم والأنف عند العطاس أو السعال باستخدام مناديل ورقية.
3. التخلص من المناديل الورقية المستعملة بطريقة صحيحة.

4. الإكثار من تناول العصائر الطبيعية والسوائل الدافئة.
5. تناول أطعمة غنية بفيتامين (أ) و (ج) كالبرتقال والجزر والفلفل الأحمر.
6. الراحة الكافية.

### ما الفرق بين الرشح والإنفلونزا؟

الإنفلونزا	الرشح	المَرَضُ الأَعْرَاضُ
شديدٌ	نادرٌ	ازْتِفَاعُ الحَرَارَةِ
شديدٌ	نادرٌ	الصُّدَاعُ
شديدٌ، وَيَسْتَمِرُّ مُدَّةً تتراوَحُ بَيْنَ (٢-٣) أسابيع	نادرٌ	التَّعَبُ وَالشُّعُورُ بِآلامٍ فِي الجِسْمِ
أحياناً	دائمٌ	سَيْلَانُ الأنْفِ، وَالْعَطَاسُ، وَأَلَمُ الحَلْقِ
شديدٌ	خَفِيفٌ إِلَى مُتَوَسِّطٍ	السُّعَالُ، وَضَيْقُ الصَّدْرِ