

Flu information

معلومات عن الأنفلونزا

What is the flu?

ما هي الأنفلونزا؟

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. Flu viruses cause illness, hospital stays and deaths in the United States each year. There are many different flu viruses and sometimes a new flu virus emerges to make people sick.

الأنفلونزا هي عدوى تصيب الأنف والحلق والرئتين تنشأ عن فيروسات الأنفلونزا. تتسبب فيروسات الأنفلونزا في المرض والبقاء بالمستشفى وحالات وفاة في الولايات المتحدة كل عام. توجد العديد من فيروسات الأنفلونزا المختلفة ومن حين لآخر يظهر فيروس أنفلونزا جديد يصيب الناس بالمرض.

What is novel H1N1 flu?

ما هي أنفلونزا H1N1 الجديدة؟

Novel H1N1 flu is a new and very different influenza virus that is spreading worldwide among people. This new virus was called "swine flu" at first because it has pieces of flu viruses found in pigs in the past. However, novel H1N1 virus has not been detected in U.S. pigs.

أنفلونزا H1N1 الجديدة هي فيروس جديد ومختلف جداً ينتشر حول العالم بين الأشخاص. أطلق على هذا الفيروس الجديد في البداية "أنفلونزا الخنازير" لأنه كان يتشكل من أجزاء من فيروسات أنفلونزا التي كانت سبق اكتشافها في الخنازير في الماضي. ولكن فيروس H1N1 الجديد تم اكتشافه في خنازير الولايات المتحدة.

Influenza is unpredictable, but scientists believe that the new H1N1 virus will cause illness, hospital stays and deaths in the United States over the coming months. This flu season, the new virus may cause a lot more people to get sick than during a regular flu season. It also may cause more hospital stays and deaths than seasonal flu.

على الرغم من أنه لا يمكن التنبؤ بالأنفلونزا، إلا أن العلماء يتوقعون أن يتسبب فيروس الأنفلونزا في المرض والبقاء بالمستشفى وحالات وفاة في الولايات المتحدة خلال الأشهر القادمة. وخلال هذا الموسم للأنفلونزا قد يتسبب الفيروس الجديد في مرض عدد أكثر من الأشخاص عن المعتاد في موسم الأنفلونزا. وقد يتسبب أيضاً في حالات بقاء بالمستشفى ووفيات أكثر عن التي تسببها الأنفلونزا الموسمية.

How serious is the flu?

ما مدى خطورة الأنفلونزا.

The flu can be very serious, especially for younger children and children of any age who have one or more chronic medical conditions. These conditions include asthma or other lung problems, diabetes, weakened immune systems, kidney disease, heart problems and neurological and neuromuscular disorders. These conditions can result in more severe illness from influenza, including the new H1N1 virus.

من الممكن أن تمثل الأنفلونزا خطورة كبيرة، وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار والأطفال من الأعمار المختلفة المصابين بحالة طبية مزمنة أو أكثر. تشمل هذه الحالات الربو أو مشاكل الرئة الأخرى والسكري وضعف الجهاز المناعي ومرض الكلى ومشاكل القلب والاضطرابات العصبية والعصبية العضلية. ومن الممكن أن ينتج عن هذه الحالات مرض أشد خطورة من الأنفلونزا، بما في ذلك فيروس H1N1 الجديد.

How does flu spread?

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

Both novel H1N1 flu and seasonal flu are thought to spread mostly from person to person through the coughs and sneezes of people who are sick with influenza. People also may get sick by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

يُعتقد أن كلا من أنفلونزا H1N1 الجديدة والأنفلونزا الموسمية تنتشر غالباً من شخص لآخر عن طريق سعال وعطس الأشخاص المصابين بالأنفلونزا. وقد يصاب الأشخاص بالمرض عند ملامسة شيء يحمل فيروسات الأنفلونزا بأيديهم ثم ملامسة أيديهم لأفواههم أو أنوفهم.

What are the symptoms of the flu?

ما هي أعراض الأنفلونزا؟

Symptoms of seasonal flu and novel H1N1 flu include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people also may have vomiting and diarrhea.

تشمل أعراض الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة حمى وسعال وألم بالحلق ورشح أو زكام بالأنف وألم بالجسد وصداع والنوافض والشعور بالتعب. كما قد يصاب بعض الأشخاص بالقيء والإسهال.

How long can a sick person spread the flu to others?

ما هي الفترة التي يكون فيها الشخص المريض ناقلاً للمرض للآخرين؟

People infected with seasonal and novel H1N1 flu shed virus and may be able to infect others from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after. This can be longer in some people, especially children and people with weakened immune systems and in people infected with novel H1N1 flu.

يكون بمقدور الأشخاص المصابين بالأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة نقل الفيروس والعدوى للآخرين خلال يوم قبل ظهور المرض إلى 5-7 أيام بعد ذلك. قد تطول هذه الفترة عند بعض الأشخاص، وخاصة الأطفال والأشخاص ذوي الأجهزة المناعية الضعيفة والأشخاص المصابين بأنفلونزا H1N1 الجديدة.

Protect your child

قم بوقاية طفلك

How can I protect my child

against flu?

كيف يمكنني وقاية طفلي من الإصابة الأنفلونزا؟

Get a seasonal flu vaccine for yourself and your child to protect against seasonal flu viruses. Take everyday steps to prevent the spread of all flu viruses. This includes:

احصل على لقاح الأنفلونزا الموسمية لك ولطفلك للوقاية من الإصابة بفيروسات الأنفلونزا الموسمية. اتخذ الخطوات اليومية للوقاية من انتشار كافة فيروسات الأنفلونزا، والتي تشمل:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, alcohol-based hand cleaners are also effective. *



- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Teach your child to take these actions too.
- Try to keep your child from having close contact (about 6 feet) with sick people, including anyone in the household who is sick.
- Keep surfaces like bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.
- Throw away tissues and other disposable items used by sick persons in your household in the trash.
- قم بتغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. ثم ألق المنديل في سلة المهملات بعد الاستخدام.
- اغسل يديك بالماء والصابون أكثر من مرة، خاصة بعد السعال أو العطس. إذا لم يكن الصابون أو الماء متاحًا، تكون منظفات الأيدي المعتمدة على الكحول فعالة أيضًا. *
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم، حيث تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.
- علم طفلك اتخاذ هذه الإجراءات أيضًا.
- حاول الإبقاء على طفلك بعيدًا عن التواجد عن قرب بجوار الأشخاص المرضى (بحوالي 6 أقدام)، يشمل ذلك أي شخص مريض في المنزل.
- حافظ على نظافة أسطح المناضد التي تتواجد بالقرب من الفراش وأسطح الحمام ومناضد المطبخ وألعاب الأطفال بتنظيفها باستخدام مظهر منزلي طبقًا للإرشادات الموجودة على بطاقة المنتج.
- ألق المناديل الورقية والمواد الأخرى التي يستخدمها المرضى والمعدة للاستخدام مرة واحدة في سلة المهملات.

Is there a vaccine to protect my child from H1N1 flu?

هل يوجد لقاح لوقاية طفلي من الإصابة بالأنفلونزا H1N1؟

A vaccine against novel H1N1 flu is being produced and will be available in the coming

months as an option for the prevention of the new H1N1 flu. A vaccine against seasonal flu is available each fall and winter. More information about the new H1N1 flu vaccine and the seasonal flu vaccine is available on the CDC Web site.

يُجرى حاليًا إنتاج لقاح ضد فيروس H1N1 الجديد وسيصبح متاحًا في الأشهر التالية كخيار للوقاية من فيروس H1N1 الجديد. ويكون اللقاح ضد الأنفلونزا الموسمية متاحًا في كل من فصلي الخريف والشتاء. يتوافر المزيد من المعلومات عن لقاح أنفلونزا H1N1 الجديدة والأنفلونزا الموسمية في موقع الويب لمركز مراقبة الأمراض والوقاية منها.



Is there medicine to treat the flu?

هل يوجد هناك دواء لعلاج الأنفلونزا؟

Antiviral drugs can treat both seasonal flu and the new H1N1 flu. These drugs can make people feel better and get better sooner. But they need to be prescribed by a doctor and they work best when started during the first 2 days of illness. These drugs can be given to children. The priority use for these drugs is to treat people who are seriously ill or who have a medical condition that puts them at high risk of serious flu complications.

يمكن للأدوية المضادة للفيروسات علاج كلا من الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة. بمقدور هذه الأدوية جعل الأشخاص يشعرون بتحسن وبسرعة. ولكن يجب أن يتم وصفها من قبل الطبيب وهي تصبح أكثر فعالية عند البدء في استخدامها خلال اليومين الأولين من الإصابة بالمرض. يمكن إعطاء هذه الأدوية للأطفال. وتكون الأولوية في استخدام هذه الأدوية لمعالجة الأشخاص الذي يعانون من حالات مرضية حادة أو المصابين بحالات طبية تزيد من خطورة إصابتهم بالمضاعفات الحادة للأنفلونزا.

What should I use for hand cleaning?

ما الذي يجب أن استخدمه لتنظيف اليدين؟

Washing hands with soap and running water (for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice) will help protect against many germs. When soap and running water are not available, wipes or gels with alcohol in them can be used (the gels should be rubbed into your hands until they are dry).*

يساعد غسل اليدين بالصابون والماء الجاري (بقدر المدة المستغرقة في غناء أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين) على الوقاية من العديد من الجراثيم. وعندما لا يكون الصابون والماء الجاري متاحين، يمكن مسحهم بالكحول أو بالكحول والجل (يجب فرك الجل على اليدين حتى يصبح جافاً قبل الاستخدام).*

If your child is sick

إذا أصيب طفلك بالمرض

What can I do if my child gets sick?

ما الذي يمكنني القيام به إذا أصيب طفلي بالمرض؟

If your child is 5 years or older and otherwise healthy and gets flu-like symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed and make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids.

إذا كان طفلك عمره 5 سنوات أو أكثر ويتمتع بصحة جيدة وظهرت عليه أعراض تشبه الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال، فاستشر طبيبك عند الضرورة وتأكد من حصول طفلك على مقدار وافر من الراحة ومن شربه مقدار كافٍ من السوائل.

If your child is younger than 5, or of any age and has a medical condition like asthma, diabetes, or a neurologic problem and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough, call your doctor or get medical attention. This is

because younger children and children who have chronic medical conditions (like asthma or diabetes) may be at higher risk of serious complications from influenza infection, including the new H1N1. Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness.

إذا كان طفلك عمره أقل من 5 سنوات، أو (بغض النظر عن عمره) كان مصاباً بحالة طبية مثل الربو أو السكري أو مشاكل عصبية، وظهرت عليه أعراض تشبه الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال، فاتصل بطبيبك واحصل على الرعاية الطبية. وذلك نظراً لأن الأطفال الصغار والأطفال المصابين بحالات طبية مزمنة (مثل الربو والسكري) قد تزداد خطورة تعرضهم لمضاعفات حادة عند الإصابة بعدوى الأنفلونزا، بما في ذلك أنفلونزا H1N1 الجديدة. استشر طبيبك مبكراً إذا ساورك القلق بشأن مرض طفلك.

What if my child seems very sick?

وماذا إذا ظهر على طفلي المرض الشديد؟

Even children who have always been healthy before or had the flu before can get a severe case of flu.

حتى الأطفال الذين يتمتعون بصحة دائمة أو الذين سبق إصابتهم بالأنفلونزا قد يصابون بحالة خطيرة من الأنفلونزا.

Call or take your child to a doctor right away if your child of any age has:

اتصل بطبيبك أو اذهب بطفلك إليه على الفور إذا ظهرت الأعراض التالية على طفلك بغض النظر عن عمره:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Has other conditions (like heart or lung disease, diabetes, or asthma) and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough.

- سرعة التنفس أو وجود مشكلة في التنفس
- لون الجلد مزرق أو رمادي
- لا يشرب مقدار كافٍ من السوائل
- قي شديد أو متواصل
- غير منتبه أو لا يظهر تجاوباً
- يستنار بشدة عند حمله رافضاً ذلك
- ظهور أعراض تشبه الأنفلونزا تتحسن ثم تعاود الظهور مصحوبة بحمى وحالة سعال أسوأ
- إصابته بحالات أخرى (مثل مرض القلب أو الرئة أو السكري أو الربو) وظهرت عليه أعراض تشبه الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال.

Can my child go to school day care or camp if he or she is sick?

هل يمكن لطفلي الذهاب إلى المدرسة أو دار الرعاية اليومية أو المخيم عند إصابته/إصابته بالمرض؟

No. Your child should stay home to rest and to avoid giving the flu to other children.

لا، حيث يجب أن يبقى طفلك بالمنزل ليستريح ولتجنب نقله عدوى الأنفلونزا للأطفال الآخرين.

When can my child go back to school after having the flu?

متى يصبح بمقدور طفلي العودة إلى المدرسة بعد الإصابة بالأنفلونزا؟

Keep your child home from school, day care or camp for at least 24 hours after their fever is gone. (Their fever should be gone without them having taken a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F or 37.8°C.

اجعلي طفلك يبقى بالمنزل وبعيداً عن المدرسة أو دار الرعاية اليومية أو المخيم لمدة 24 ساعة بعد زوال الحمى. (يجب أن تزول الحمى في ذلك من تلقاء نفسها ومن دون تناول الدواء الخافض للحمى.) تُعرف الحمى بدرجة 100 ف أو 37.8 م.

*Though the scientific evidence is not as extensive as that on hand washing and alcohol-based sanitizers, other hand sanitizers that do not contain alcohol may be useful for killing flu germs on hands in settings where alcohol-based products are prohibited.

* بالرغم من عدم وجود دليل علمي واسع يماثل ذلك الخاص باستخدام المنظفات المستخدمة في غسل اليدين والمعتمدة على الكحول، إلا أن استخدام منظفات الأيدي الأخرى التي قد لا تحتوي على الكحول قد يكون مفيداً في قتل جراثيم الأنفلونزا التي تتواجد على اليدين في البيئات التي يحظر فيها استخدام المنتجات المعتمدة على الكحول.

For more information, visit www.cdc.gov or www.flu.gov or call

1-800-CDC-INFO

لمزيد من المعلومات قم بزيارة www.cdc.gov أو www.flu.gov أو اتصل على

1-800-CDC-INFO



Seasonal and Novel H1N1 Flu:

الأنفلونزا الموسمية

وأنفلونزا H1N1 الجديدة:

A Guide

for Parents

إرشادات للآباء

Adapted from the Center for Disease Control and Prevention publication. www.cdc.gov

نسخة معدلة من نشرة مركز مراقبة الأمراض والوقاية منها، www.cdc.gov