أمراض الجهاز التنفسي: الأعراض والعلاج واللقاحات

يمكن أن تنتشر أمراض الجهاز التنفسي، مثل الإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) وكوفيد-19 ونزلات البرد الشائعة في المجتمعات. هذه الأمراض أكثر شيوعا خلال فصلي الخريف والشتاء. العديد من هذه الأمراض لها أعراض مشابهة: سيلان الأنف، والسعال، والتهاب الحلق، والحمى، وأكثر من ذلك. تهدف هذه الصفحة إلى الإجابة على الأسئلة حول كيفية الوقاية من الأعراض المرتبطة بهذه الأمراض وإدارتها.

- الأسئلة الشائعة حول الإنفلونزا
- الموارد والسياسات المتعلقة بكوفيد-19
- الأسئلة الشائعة حول الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

الأعراض والتشخيص والعلاج

ما هي الأعراض الشائعة لأمراض الجهاز التنفسي؟

تشمل أعراض أمراض الجهاز التنفسي الشائعة ما يلي:

- السعال
- الحمى
- آلام العضلات
- سيلان الأنف
- ضيق في التنفس
- التهاب الحلق
- الصداع
- آلام في العضلات أو آلام في الجسم

لدي أعراض مرض في الجهاز التنفسي. كيف يمكنني معرفة المرض الذي أعاني منه؟

إذا كانت لديك الأعراض المذكورة أعلاه، يمكنك إجراء فحص كوفيد-19 في المنزل. إذا كانت نتيجة الفحص الخاص بك سلبية، فقد تكون مصابًا بمرض تنفسي آخر. بشكل عام، ليس من الضروري إجراء اختبار الإنفلونزا أو الفيروس المخلوي التنفسي، خاصة إذا كانت الأعراض خفيفة ولم تكن معرضًا لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب هذه الأمراض. إذا كنت معرضًا لخطر أكبر، فقد تحتاج إلى إجراء الفحص.

ماذا يجب أن أفعل إذا كان لدي أعراض؟

أعراض خفيفة: ابقَ في المنزل

تشمل الأعراض الخفيفة درجة حرارة أقل من 100 درجة (أقل من 102.4 درجة للأطفال الأكبر من ثلاثة أشهر)، أو الأوجاع والآلام، أو السعال الخفيف. الراحة، وشرب الكثير من السوائل، ومراقبة الأعراض. نأمل أن تبدأ في الشعور بالتحسن في غضون أيام قليلة.

أعراض متوسطة: اتصل بمكتب الرعاية الأولية الخاص بك

إذا كانت لديك أعراض متوسطة مثل حمى أعلى من 100.4 درجة، أو سعال شديد، أو ضيق تنفس، فاتصل بمكتب مقدم الرعاية الأولية الخاص بك.
بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 أشهر وما فوق والذين لا يعانون من ضعف المناعة، تكون درجة الحرارة المرتفعة أكبر من 102.4 درجة. إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو السعال الشديد أو ضيق التنفس، فيجب عليك أيضًا الاتصال بمكتب مقدم الرعاية الأولية الخاص به. يجب عليك أيضًا الاتصال به إذا كان يشعر بالنعاس، أو إذا لم يذهب إلى الحمام لأكثر من 10 ساعات (إذا كان عمره 3 سنوات أو أكثر) أو أكثر من 8 ساعات (إذا كان عمره أقل من 3 سنوات).
يمكن لطبيب طفلك أن يوصي بالخطوات التالية.
إذا لم يكن لديك مقدم رعاية أولية أو كانت لديك أعراض تحتاج إلى رعاية فورية، فجرب خيارات الرعاية العاجلة لدينا:

- حدد موعدًا مع Mass General Brigham الرعاية العاجلة الافتراضية.

يقدم Mass General Brigham خدمات رعاية عاجلة افتراضية مريحة وعالية الجودة لأولئك الموجودين في ماساتشوستس أو نيوهامبشر. إذا كانت

لديك مخاوف بشأن فيروس كورونا (كوفيد-19) أو أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، فيمكنك الاتصال بمقدم الخدمة بشكل افتراضي وآمن. يرجى ملاحظة: أن الرعاية العاجلة الافتراضية مخصصة فقط للمرضى الذين تبلغ أعمارهم 3 سنوات فما فوق.

- قم بزيارة أحدمراكز الرعاية العاجلة الخاصة بنا شخصيًا.

الأعراض الشديدة: اطلب رعاية الطوارئ

اذهب إلى قسم الطوارئ إذا كان لديك أعراض شديدة، مثل:

- صعوبة شديدة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك أو دوخة جديدة
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا
- شحوب أو رمادية أو زرقاء في لون الجلد أو الشفاه أو الأظافر، اعتمادًا على لون البشرة

إذا لم تتمكن من الوصول إلى قسم الطوارئ، اتصل بالرقم 1-1-9.

ما هي العلاجات المتاحة إذا ظهرت عليّ أعراض؟

- **كوفيد-19:** إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فستتوفر خيارات العلاج. تعرف على المزيد حول هذه الخيارات على موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).
- **الإنفلونزا:** تتوفر خيارات علاج الإنفلونزا، خاصة بالنسبة لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بالإنفلونزا الشديدة. راجع موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) للمزيد من المعلومات.
- **الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** لا توجد علاجات محددة متاحة لفيروس المخلوي التنفسي (RSV).
- **نزلات البرد الشائعة**: لا توجد علاجات محددة متاحة لنزلات البرد الشائعة

اللقاحات والوقاية

كيف يمكنني الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي؟

يجب عليك اتباع التوصيات أدناه.

- قم بتغطية السعال والعطس بمنديل أو بكم قميصك، وليس بيديك.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والأجهزة المحمولة.
- إذا كان الطفل ينتمي إلى أعلى الفئات المعرضة لخطرالإصابة بالإنفلونزاأوالفيروس المخلوي التنفسي (RSV)أوكوفيد، ففكر في الحد من الوقت الذي يقضيه في الأماكن المزدحمة أو المشتركة، مثل دور الحضانة أو التسوق أو مناطق التسوق الداخلية.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية أو حليب الأم، لأنه سيزود الرضع بالأجسام المضادة للأم.

ستساعد نصائح الوقاية هذه في الوقاية من أي مرض تنفسي، وهي ممارسة جيدة لجميع أفراد الأسرة.

ما هي اللقاحات المتوفرة للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي؟

لقاح الإنفلونزا

- يجب على كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق أن يحصل على لقاح الإنفلونزا كل موسم.

لقاح كوفيد-19

- يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 5 سنوات فما فوق على جرعة واحدة من لقاح كوفيد-19 المحدث.
- قد يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى 4 سنوات إلى جرعات متعددة من لقاحات كوفيد-19 للبقاء على اطلاع.
- يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أو الذين يعانون من ضعف المناعة بدرجة متوسطة أو شديدة الحصول على جرعة إضافية من لقاح كوفيد-19 المحدث بعد 6 أشهر من تلقي الجرعة الأولى.

لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

- يمكن للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكبر الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).
  - قد يستفيد البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و 74 عامًا والذين يعانون من حالات معينة بشكل خاص من الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

- يجب على البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 75 عامًا الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).
- يمكن للحوامل أيضًا الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي Abrysvo. إذا أصيبوا به أثناء الحمل السابق، فلا ينبغي لهم الحصول على لقاح فيروس المخلوي التنفسي (RSV) مرة أخرى أثناء الحمل في المستقبل. يجب أن يحصل مولودهم الجديد على عقار nirsevimab إذا ولد خلال موسم فيروس المخلوي التنفسي (RSV).
- حتى الآن، يعتبر لقاح فيروس المخلوي التنفسي (RSV) لقاحًا لمرة واحدة. بمجرد حصولك عليه، فلن تحتاج إليه مرة أخرى.

أين يمكنني الحصول على هذه اللقاحات؟

للعثور على موقع قريب منك للقاح فيروس كورونا أو الإنفلونزا، قم بزيارة vacations.gov. تقدم العديد من صيدليات البيع بالتجزئة أيضًا لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV), خاصة للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فما فوق.

ستقدم العديد من مكاتب الرعاية الأولية والمكاتب المتخصصة عبر Mass General Brigham أيضًا لقاحات فيروس و الإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في زيارات مكتبية مجدولة بانتظام.

مصادر إضافية

الإنفلونزا

- منع الإنفلونزا الموسمية | مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)
- الأسئلة الشائعة والمواقع حول لقاح كوفيد-19 و الإنفلونزا | Mass General Brigham

كوفيد-19

- ابق على اطلاع دائم بلقاحات كوفيد-19 | مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)
- لقاح كوفيد-19 والجرعات المعززة | Mass General Brigham

الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

- RSV (الفيروس المخلوي التنفسي) | مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)
- الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) | Mass General Brigham

تم التحديث في 20 ديسمبر / كانون الأول 2024