

نوفمبر 2022

الأعزاء أسر وموظفي مدارس أرلينغتون العامة (APS) ،

ها قد دخلنا في فصل الشتاء الذي تكثر فيه الأمراض. تعتبر الإنفلونزا ، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) ، و COVID من بعض الأمراض التي يجب الانتباه إليها في هذا الموسم. لحماية نفسك والآخرين ، يرجى إبقاء طفلك في المنزل وإخطار عيادة المدرسة إذا كان مريضاً. يطلب منك مكتب الصحة المدرسية الاطلاع على المعلومات التالية للمساعدة في تحديد ومنع انتشار أمراض الشتاء:

**الحقائق:** الإنفلونزا مرض معد تسببه أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا، ويمكن أن يتسبب في مرض خفيف إلى شديد. يتعرض بعض الأشخاص ، مثل كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة [certain health conditions](#)، بما في ذلك الحمل والربو وأمراض الرئة والقلب وضعف الجهاز المناعي وغير ذلك، لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا الخطيرة. أفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا هي أخذ المطعوم كل عام.

**كيف ينتشر المرض:** تنتشر الإنفلونزا والفيروسات المماثلة عن طريق السعال والعطس والاتصال الوثيق. في حالات قليلة ، قد يصاب الشخص بالإنفلونزا إذا لمس جسمًا يحمل فيروس الإنفلونزا ثم لمس فمه أو عينيه أو أنفه. قد تؤدي مشاركة أواني الطعام أو أكواب الشرب أيضًا إلى انتشار الإنفلونزا.

**الأعراض:** الأعراض الأكثر شيوعًا للإنفلونزا هي الحمى أو الشعور بالحمى/القشعريرة أو سعال جديد أو التهاب في الحلق. وقد يحدث أيضًا تعب وآلام في العضلات وصداع وسيلان/انسداد الأنف. قد يعاني بعض الأشخاص - وخاصة الأطفال - من قيء وإسهال. يمكن أن تظهر هذه الأعراض أيضًا لدى شخص مصاب بـ COVID-19.

**العلاج الوقائي:** إذا كنت أنت أو طفلك تدرجان في إحدى الفئات عالية الخطورة المذكورة أعلاه وتعرضت لشخص مصاب بالإنفلونزا، فيرجى أن تبحث مع مزود الرعاية الطبية ما إذا كان تناول أدوية مضادة للفيروسات قبل تطور المرض أمرًا مناسبًا أم لا.

**إذا ظهرت الأعراض:**

1. يرجى إما البقاء في المنزل أو إبقاء طفلك في المنزل وإخطار عيادة المدرسة.
2. رتب لإجراء فحص COVID-19 لطفلك أو أحصل على شهادة خلو من المرض من مزود خدمات طبية وأرسلها إلى [https://apsva.iad1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6loaODG7Pfzhn7g](https://apsva.iad1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6loaODG7Pfzhn7g). يرجى عدم العودة إلى المدرسة قبل أن تختفي الحمى (دون علاج) لمدة 24 ساعة على الأقل ، حتى لو كانت نتيجة فحص COVID-19 سلبية.

4. اتصل بمزود رعاية صحية للحصول على إرشادات و/أو لإجراء تقييم. زوده بنسخة من هذه الرسالة. اسأل مزود الخدمة عن فوائد تناول الأدوية المضادة للفيروسات التي يمكن أن تقلل من شدة المرض. من المهم جدًا البدء في هذا العلاج في أقرب وقت ممكن بعد بدء ظهور الأعراض (الأكثر فعالية أن يحصل هذا خلال 48 ساعة).

يرجى أن تتذكر: إن تغطية السعال أو العطس وغسل اليدين بانتظام وبشكل شامل أمران مهمان للغاية للمساعدة في منع الإصابة بالإنفلونزا وفيروسات الجهاز التنفسي الأخرى ونشرها.

## لم يفت الأوان بعد للتطعيم ضد الإنفلونزا أو COVID!

### لقاح الإنفلونزا:

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن يتلقى كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق لقاح الإنفلونزا كل عام.

- لمعرفة مواقع أخذ لقاحات الإنفلونزا القريبة منك ، إذهب إلى <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> واكتب الرمز البريدي الخاص بك وحدد نوع اللقاح الذي تريده.
- يشغل قسم الصحة العامة في مقاطعة أرلينغتون أيضًا عيادات تطعيم كل أسبوع. انقر هنا [here](#) لمزيد من المعلومات حول أوقات المواعيد والمواقع والتكاليف.

### لقاح COVID:

- لمعرفة مواقع أخذ لقاحات الإنفلونزا القريبة منك ، إذهب إلى <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> واكتب الرمز البريدي الخاص بك وحدد خيار اللقاح الذي تريده.

**تحديث حول الفيروس المخلوي التنفسي RSV:** أظهر مركز السيطرة على الأمراض زيادة في حالات الفيروس المخلوي التنفسي RSV المكتشفة في مختلف أنحاء البلاد. فيروس الجهاز التنفسي المخلوي ، أو RSV ، هو فيروس تنفسي شائع يسبب عادة أعراضًا خفيفة تشبه أعراض البرد. يتعافى معظم الأشخاص في غضون أسبوع أو أسبوعين ، لكن الفيروس المخلوي التنفسي يمكن أن يكون خطيرًا ، وخاصة عند الرضع وكبار السن. إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يكون مصابًا بفيروس RSV أو إذا لم تكن متأكدًا مما يعاني منه طفلك ، فاتصل بمزود رعاية صحية للحصول على إرشادات و/أو لإجراء تقييم.

مزيد من المعلومات: تجدون معلومات عامة عن الإنفلونزا ، COVID ، و RSV من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على: <http://www.cdc.gov/flu/>; <https://www.cdc.gov/rsv/index.html>; <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

المخلص

MPH ، RN ، Sarah N. Bell  
رئيسة مكتب الصحة المدرسية