

التعامل مع الأمراض التنفسية

تأخذ نسب الأمراض التنفسية بالارتفاع في أرجاء بريتش كولومبيا. تعرّف على الطرق التي تمكننا من تجاوز فصل الأمراض التنفسية.



Handling Respiratory Illnesses

Rates of respiratory illness are on the rise throughout B.C. Learn about ways to get us through respiratory season.

تأخذ نسب الأمراض التنفسية بالارتفاع في بريتش كولومبيا. نحتاج إلى استخدام كثير من الأدوات لتجاوز فصل الأمراض التنفسية. فيما يلي موارد وتذكيرات لدعمك أثناء فصل الأمراض التنفسية.

الامراض التنفسية والأطفال

يسبب العديد من الفيروسات التنفسية أمراضاً في بريتش كولومبيا. عانى بعض الأطفال من أمراض أكثر شدة خلال الأسابيع القليلة الماضية. يعاني الأطفال من فيروس الانفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) على الأخص. كثير من الأطفال لم يتعرضوا للانفلونزا وغيرها من الأمراض التنفسية بعد أن شهدنا سنتين من نسب الانفلونزا المنخفضة. لهذا السبب، من الأهمية بمكان أن يحصل الأطفال على اللقاح ضد الانفلونزا الآن.

ابتداءً من أكتوبر/تشرين الأول 2023، يستطيع كل من بلغ 6 أشهر فما فوق الحصول على لقاح الانفلونزا وكوفيد-19 المحدّث في الوقت نفسه. للحصول على معلومات حول حجز موعدك لتلقي لقاحات الانفلونزا وكوفيد-19، [تفضّل زيارة صفحة الأمراض التنفسية التابعة لحكومة بريتش كولومبيا](#).

كيف يمكنني الوقاية من الأمراض التنفسية؟

تبقى اللقاحات هي طريقة الدفاع الأفضل ضد كل من الانفلونزا وكوفيد-19. عليك تلقي جميع الجرعات التي تكون مؤهلاً لها وأن تحث أصدقائك وعائلتك على القيام بذلك. يستطيع كل من موظفي الرعاية الصحية والجمهور حجز مواعيد لتلقي لقاحات الانفلونزا وكوفيد-19 من خلال [منظومة Get Vaccinated](#). وهي نفس المنظومة المستخدمة لحجز مواعيد لقاحات كوفيد-19.

عدا عن اللقاحات، يمكننا جميعاً المساعدة في الوقاية من نشر الأمراض التنفسية عن طريق:

1. البقاء في المنزل إن كنت تشعر بتوعك ومحاولة تجنب قضاء الوقت مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد
2. اتباع الآداب المتعلقة بالحالات التنفسية: ارتد كمامة في الأماكن المزدحمة والعامّة واسعل واعطس في مرفقك
3. نظّف يديك بانتظام
4. تجنب لمس وجهك، وخاصة عينيك وفمك وأنفك

لمزيد من المعلومات حول كيفية حماية نفسك وأحبائك، اقرأ المزيد على [صفحة الانترنت الخاصة بالهيئة الصحية للأمم الأولى](#)، فصل الأمراض التنفسية قد عاد مُجددًا: كيف تحمي نفسك.

اتخاذ القرار بطلب الرعاية

يمكن لغرفة الطوارئ في المستشفيات أن تكون مزدحمة جداً، خاصة أثناء فصل الشتاء والعطلات. للحالات الحرجة والمهددة للحياة، اتصل بالرقم 1-1-9 أو اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ. تشمل بعض الأمثلة عن حالات الطوارئ على سبيل المثال لا الحصر:

- آلام الصدر
- صعوبة التنفس
- النزيف الشديد
- فقدان الوعي
- كسر العظم، أو الشك في ذلك
- أعراض السكتة الدماغية أو النوبة القلبية
- أعراض الانتان
- الألم في فترة الحمل المبكرة

يجب أن يخضع الرضع الذين لم يبلغوا 3 أشهر من العمر المصابون بحمى لتقييم طبيب أو طبيب العائلة المتابع لهم أو طبيب غرفة الطوارئ في أسرع وقت ممكن. قد يزداد المرض كثيراً بسرعة ويلزم اتباع نهج فعال لتجريد السبب الكامن وراءه. لمعرفة المزيد عن الحالات التي ينبغي فيها أخذ طفلك إلى غرفة الطوارئ، انظر:

- [مستشفى الأطفال في بريتش كولومبيا: الحالات التي ينبغي عليك فيها إحضار طفلك إلى قسم الطوارئ في مستشفى الأطفال في بريتش كولومبيا](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: موسم الفيروسات التنفسية: اتخاذ قرارات صحية](#)
- [هيئة فرن الصحية: دليل الأهل لاستخدام قسم الطوارئ بحكمة](#)

لمزيد من المعلومات عن الأعراض وحالات طلب الرعاية، انظر:

1. معلومات للأهالي الذين يطلبون الرعاية الطبية للأطفال ([ChildHealthBC.ca](#)): يمكن لهذا المورد أن يساعد العائلات في تقييم حالة أطفالهم واتخاذ قرار ما إن كانوا بحاجة إلى رعاية طبية. تتوفر الترجمة باللغات العربية والبنجابية والصينية المبسطة.
2. [الحالات التي ينبغي عليك فيها إحضار طفلك إلى قسم الطوارئ \(مستشفى الأطفال في بريتش كولومبيا\)](#): أمثلة إضافية لمساعدة العائلات على اتخاذ قرار حول ما إن كان طفلك بحاجة إلى رعاية طارئة
3. [HealthLink BC 8-1-1](#): يمكن للعائلات التحدث مع ممرض معتمد في أي وقت في جميع أيام السنة
4. أخذ الحرارة بشكل آمن ودقيق: [HealthLinkBC File #99](#) كيف تأخذ الحرارة: للأطفال والبالغين
5. تفاصيل حول أسباب الحمى والعلاج والوقاية ومتحري الأعراض لمساعدتك على اتخاذ قرارات طلب الرعاية:
 - [الحمى أو القشعريرة في عمر 11 عاماً أو أصغر \(HealthLinkBC.ca\)](#)
 - [الحمى أو القشعريرة في عمر 12 عاماً أو أكبر \(HealthLinkBC.ca\)](#)
 - [السعال، في عمر 11 عاماً أو أصغر](#)
 - [السعال، في عمر 12 عاماً أو أكبر](#)

أمراض رئوية وحالات تنفسية شائعة

تعرف على الأمراض الرئوية والحالات التنفسية الشائعة عبر زيارة صفحتنا حول الحالات الرئوية والتنفسية أو اختيار الحالات أدناه بالتحديد.

- [التهاب القصبات الحاد](#)
- [الربو](#)
- [نزلات البرد](#)
- [فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [الخانوق](#)
- [الانفلونزا \(الانفلونزا الموسمية\)](#)
- [عدوى الفيروس المخلوي التنفسي](#)

- [التهاب الجيوب الأنفية](#)
- [السعال الديكي \(الشاهوق\)](#)

حالات تنفسية أخرى

- [متلازمة ضيق النفس الحادة](#)
- [التهاب الأنف التحسسي](#)
- [تنفس الدخان أو الأبخرة](#)
- [توسع القصبات](#)
- [التهاب القصبات](#)
- [مرض الرئة السوداء](#)
- [مرض الرئة المزمن لدى الرضع](#)
- [انخماص الرئة \(استرواح الصدر\)](#)
- [مرض الانسداد الرئوي المزمن](#)
- [التليف الكيسي](#)
- [متلازمة الهنتافيروس الرئوية](#)
- [الانصباب الجنّي](#)
- [التهاب الجنّة](#)
- [التهاب الرئوي](#)
- [الانصمام الرئوي](#)
- [عقيدات الرئة](#)
- [الساركويد](#)
- [المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة](#)
- [انقطاع النفس النومي](#)
- [الشخير](#)
- [الشخير وانقطاع النفس الانسدادي النومي](#)
- [السل](#)

آخر تحديث: 28 سبتمبر/أيلول 2023