



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

تعليمات الخروج لحالات
الإنفلونزا عند البالغين

**Flu Discharge
Instructions Adults**

Influenza, or flu, is an infection caused by the influenza virus. It affects your throat, breathing tube, and lungs (the respiratory system). It spreads from a person who is sick to some other person from close contact. Flu may cause:

- Fever over ١٠٠.٤F (٣٨C)
- Chills
- Body aches
- Headache
- Cough
- Runny or stuffy nose
- Sore throat
- Tiredness
- Throwing up

الإنفلونزا عدوى يُسببها فيروس الإنفلونزا، وتصيب الحلق وقناة التنفس والرئتين (الجهاز التنفسي). وتنتقل العدوى من الشخص المريض إلى الأشخاص الآخرين نتيجة الاحتكاك المباشر. قد تؤدي الإصابة بالإنفلونزا إلى ما يأتي:

- حمى تزيد عن ١٠٠.٤ درجة فهرنهايت (٣٨ درجة مئوية)
- القشعريرة
- آلام في الجسم
- الصداع
- السعال
- سيلان الأنف أو انسدادها
- التهاب الحلق
- الإعياء
- التقيؤ

ما الرعاية اللازمة في المنزل؟

اسأل طبيبك عما يجب عليك فعله عند العودة إلى المنزل، واحرص على أن تسأل الطبيب إذا كنت لا تفهم ما يخبرك به؛ وبهذه الطريقة ستعرف ما عليك فعله. اشرب الكثير من السوائل، مثل الماء والحساء والمشروبات الرياضية والشاي؛ فهذا سيحافظ على مستويات السوائل في جسدك. حاول أن تأخذ قسطاً من الراحة حتى مع شعورك بالتحسن. احصل على كفايتك من النوم. استخدم أجهزة إنتاج البخار؛ مثل جهاز تبخير الرذاذ أو جهاز زيادة الرطوبة، فقد يساعد ذلك على فتح انسداد الأنف حتى تستطيع التنفس بسهولة.

ما هي المتابعة المطلوبة؟

قد يطلب منك طبيبك زيارته في العيادة لفحص مدى تقدم حالتك. احرص على حضور هذه الزيارات.

What care is needed at home?

- Ask your doctor what you need to do when you go home. Make sure you ask questions if you do not understand what the doctor says. This way you will know what you need to do.
- Drink lots of fluids, such as water, broth, sports drinks, and tea. This will keep your fluid levels up.
- You need to rest while you are getting better.
- Get enough sleep.
- Use a machine that makes steam like a vaporizer or humidifier. It may help open up a clogged nose so you can breathe easier.

What follow-up care is needed?

Your doctor may ask you to make visits to the office to check on your progress. Be sure to keep these visits.

ما الأدوية التي قد تكون مطلوبة؟

قد يوجهك الطبيب إلى تناول أدوية بغرض:

- علاج الإنفلونزا
- خفض درجة الحرارة
- المساعدة في تخفيف الألم
- تخفيف آلام الجسم
- إيقاف السعال

هل سيكون النشاط البدني محدودًا؟

حاول أن تأخذ قسطًا من الراحة حتى مع شعورك بالتحسن، وهذا يعني أنك تحتاج أن تحد من نشاطك البدني حتى تشعر بالتحسن.

ما المشكلات التي يمكن أن تحدث؟

- الإصابة بالتهاب رئوي
- فقدان كمية كبيرة جدًا من السوائل، وهو ما يُسمى بالجفاف
- العدوى
- تفاقم مشكلات القلب والرئة

ما التغييرات المطلوبة في النظام الغذائي؟

- تناول الأطعمة التي لن تسبب اضطرابًا في المعدة مثل:
- حساء الدجاج
 - الموز
 - الأرز
 - التفاح
 - الخبز المحمص (التوست)

What drugs may be needed?

The doctor may order drugs to:

- Treat the flu
- Lower fever
- Help with pain
- Relieve body aches
- Control coughing

Will physical activity be limited?

You need to rest while you are getting better. This means you may need to limit your activity until you feel well.

What changes to diet are needed?

Eat food that will not upset your stomach such as:

- Chicken soup
- Bananas
- Rice
- Apples
- Toast

What problems could happen?

- Pneumonia
- Too much fluid loss. This is called dehydration
- Infection
- Worsening of heart and lung problems

ما الذي يمكن فعله لتجنب هذه المشكلة الصحية؟

- أبعد يديك عن أنفك وعينيك وفمك، ففي معظم الأحيان يدخل الفيروس الجسم عن طريق هذه الأعضاء.
- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية، وخاصةً بعد السعال أو العطس.
- استخدم معقمات اليدين التي تحتوي على الكحول في حالة عدم توفر الصابون والماء.
- لا تقترب من الأشخاص المرضى، أو تعانقهم أو تُقبلهم.
- تجنب مشاركة المناشف، أو المناديل، أو الطعام، أو الشراب مع أي شخص مريض.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة.
- احصل على لقاح الإنفلونزا سنويًا.

افعل ما يأتي لمنع انتشار الجراثيم في المنزل أو الأماكن الأخرى:

- إذا كنت مريضًا: ابقَ في المنزل، وابقَ في غرفة منفصلة إذا كان ذلك ممكنًا. قد تنتشر الإنفلونزا من اليوم السابق لظهور الأعراض عليك وحتى بعد ٧ أيام من إصابتك بها.
- يمكنك العودة إلى العمل بعد زوال الحمى لمدة ٢٤ ساعة دون استخدام أدوية لخفض درجة حرارتك.
- غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس: يمكنك أيضًا السعال في مرفقك. تخلص من المناديل في سلة المهملات، واغسل يديك بعد لمس المناديل المستخدمة.
- غسل اليدين
- تعقيم اليدين

قم بتنظيف:

باستخدام منظف يحتوي على مادة مبيضة؛ واغسل الأطباق في غسالة الأطباق، أو بالماء الدافئ والصابون. يمكن أن يعيش فيروس الإنفلونزا على الأسطح الصلبة لمدة ٢٤ ساعة.

- المناضد
- أحواض الغسل
- الصنابير
- مقابض الأبواب
- الهواتف
- أجهزة التحكم عن بُعد
- مفاتيح الإضاءة

What can be done to prevent this health problem?

- Keep your hands away from your nose, eyes, and mouth. The virus most often enters the body through these parts.
- Wash your hands often with soap and water for at least ٢٠ seconds, especially after you cough or sneeze. Use alcohol-based hand sanitizers if soap and water are not available.
- Do not get close to, hug, or kiss people who are sick.
- Avoid sharing your towels, tissues, food, or drink with anyone who is sick.
- Avoid going to crowded places.
- Get a flu shot each year.

To keep from spreading germs in the house or other places:

- If you are sick, stay at home. Stay in a separate room if possible. You may spread the flu from the day before you have signs and up to ٧ days after you get sick. You may return to work after the fever is gone for ٢٤ hours without the use of drugs to lower your fever.
- Hand Washing
- Hand Sanitizing
- Cover your mouth and nose with tissue when you cough or sneeze. You can also cough into your elbow. Throw away tissues in the trash and wash your hands after touching used tissues.

Keep your house clean by wiping down counters, sinks, faucets, doorknobs, telephones, remotes, and light switches with a cleaner with bleach. Wash dishes in the dishwasher or with hot soapy water. The flu virus can live on solid surfaces for 24 hours.

متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب؟

- عند عودة الحمى أو السعال، أو تفاقمهما
- عند وجود ألم في الصدر عند التنفس العميق
- عند الإصابة بتشنج أو دوخة مفاجئة
- عند حدوث تقيؤ شديد أو عدم توقف التقيؤ
- عند وجود صعوبة في التنفس
- عند التبول بكمية قليلة
- غور العينين
- الشعور بالإغماء أو فقدان الوعي
- جفاف الفم وضعف النشاط
- بول داكن اللون أو التبول بكمية قليلة جدًا
- تشقق الشفاه وجفاف الجلد
- عدم الشعور بالتحسن على مدار يومين إلى ثلاثة أيام، أو الشعور بتفاقم حالتك

للحفاظ على صحتك

- أعراض الإصابة بالجفاف عند البالغين:
- احصل على تطعيم الإنفلونزا
- قم بتغطية فمك بكوعك عند العطس أو السعال
- حافظ على التباعد الاجتماعي
- اغسل يديك
- نظف الأشياء التي تلمسها كثيرًا

بعد التحدث مع الأطباء، أخبرهم بأسلوبك الخاص بما قيل لك للتو:

- إذ يساعد ذلك على التأكد من أن الأطباء قد شرحوا كل شيء بوضوح. كما أنه يساعد على شرح الأمور التي قد يكون فيها بعض اللبس.
- وقبل عودتك إلى المنزل، تأكد من أنه يمكنك القيام بما يأتي:
- أستطيع أن أخبرك عن حالتي
- أستطيع أن أخبرك عما يمكنني فعله للمساعدة على الحفاظ على مستويات السوائل في جسمي
- أستطيع أن أخبرك عما سأفعله لوقاية الآخرين من العدوى
- أستطيع أن أخبرك بما سأفعله إذا شعرت بالألم في الصدر عند التنفس العميق، أو عند وجود صعوبة في التنفس، أو التبول بكمية قليلة، أو عند التقيؤ الشديد
- نظف الأشياء التي تلمسها كثيرًا

When do I need to call the doctor?

- Fever or cough returns or gets worse
- Chest pain with deep breathing
- Confusion or sudden dizziness
- Very bad throwing up or throwing up that does not stop
- Trouble breathing
- Passing less urine
- Feeling faint or passing out
- Dry mouth
- Lack of energy
- Dark colored urine or very little urine
- Sunken eyes
- Cracked lips
- Dry skin
- You are not feeling better in 2 to 3 days or you are feeling worse

Staying Healthy

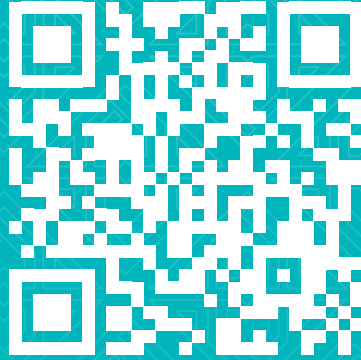
- Get a flu shot
- Cover your mouth with your elbow when you cough or sneeze
- Wash your hands
- Stay away from crowd
- Clean things you handle often

Teach Back: Helping You Understand

The Teach Back Method helps you understand the information we are giving you. The idea is simple. After talking with the staff, tell them in your own words what you were just told. This helps to make sure the staff has covered each thing clearly. It also helps to explain things that may have been a bit confusing. Before going home, make sure you are able to do these:

- I can tell you about my condition
- I can tell you what I can do to help keep my fluid levels up
- I can tell you what I will do to keep others from getting sick
- I can tell you what I will do if I have chest pain with deep breathing, trouble breathing, passing less urine, or very bad throwing up

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa