



نزلات البرد (عدوى الإنفلونزا) لدى البالغين والأطفال



العطس، السعال، آلام الزور، الرشح، السخونة الخفيفة، الصداع وآلام المفاصل هي الأعراض النمطية لنزلات البرد. وكثيرًا ما يتم الخلط بين نزلات البرد التي تُسمى أيضًا بعدوى الإنفلونزا بالإنفلونزا نفسها. لكن نزلات البرد تحدث بشكل بطيء - على عكس الإنفلونزا التي تظهر أعراضها فجأة وتقترب من ارتفاع كبير في درجة حرارة الجسم.

ونزلات البرد غير ضارة عادة وتُشفى بعد حوالي أسبوع واحد من تلقاء نفسها. لكن بعض الأعراض (مثل السعال) تظن لفترة أطول أيضًا. يمكن أن يحدث بشكل عام أن تُصاب أنت أو طفلك عدة مرات في العام من نزلات البرد.

ما الذي يمكن أن تفعله بنفسك عند الإصابة بنزلات البرد؟

- عليك بالاسترخاء وحاول النوم لفترة طويلة.
- عليك ارتداء ملابس دافئة.
- تناول كمية كافية من السوائل.
- عليك بالغرغرة بماء ملح لتخفيف آلام الزور.
- إذا كانت أنفك مسدودة فيمكنك تناول أدوية تخفف من هذا (مثل بخاخ الأنف). لكن لا تستخدمها إلا لفترة قصيرة (بعد أقصى 1 أسبوع).
- بعض مسكنات الألم تخفف الألم وتخفض درجات الحرارة. لكن لا تتناولها إلا إذا وصفها الطبيب لك. وليس من الضروري في أغلب الحالات تناول مسكنات الألم عند الإصابة بنزلات البرد.
- كما لا تُساعد المضادات الحيوية عادة في علاج نزلات البرد. والسبب هو: والسبب في نزلات البرد هي الفيروسات غالبًا. لكن المضادات الحيوية مفيدة فقط في علاج العدوى بالبكتيريا. لا تتناول المضادات الحيوية إلا بعد وصف الطبيب لها.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية؟

توجه إلى طبيبة/ طبيب الأسرة، إذا:

- لم تتحسن أعراض نزلات البرد بعد مرور ثلاثة أسابيع أو زادت الحالة سوءًا لا قدر الله.
- كنت تعاني من متاعب شديدة جدًا (مثل ارتفاع درجة الحرارة).
- تشعر بسخونة جسمك بالرغم من شعورك بالبرد أيضًا في نفس الوقت.
- لم يُكمل طفلك عامه الأول وتظهر عليه أعراض نزلات البرد.
- كنت تعاني على فترات زمنية منتظمة من نزلات البرد بشكل متكرر.
- كنت تتنفس بصعوبة.
- تعاني من آلام في محيط الصدر.
- تعاني من أحد الأمراض المزمنة بالجهاز التنفسي.

تجنب العدوى!

- اغسل يديك جيدًا وبشكل منتظم
- عليك بالعطس/العسال في ثنية الذراع وليس في يديك

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟

يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.

هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،

الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**