

מה עלי לעשות אם חליתי בשפעת?

- יש להישאר בבית למשך 24 שעות לפחות לאחר ירידת החום.
- יש לנוח היטב.
- יש לשתות כמות גדולה של נוזלים.
- שאלו את הרופא אם עליכם ליטול תרופה אנטי-ויראלית.

מה עלי לדעת בנוגע למגיפות שפעת?

- מגיפות שפעת (התפרצויות גלובליות) נגרמות כתוצאה מווירוס שפעת חדש, הפוגע באנשים ברחבי העולם. לרוב האנשים אין חסינות (הגנה) מפני הווירוס.
- מגיפות שפעת הן נדירות. במהלך 100 השנים האחרונות התרחשו ארבע מגיפות שפעת בלבד - אך הן היו חריפות ביותר.
- סביר להניח שחיסון השפעת העונתי לא יעניק לך הגנה מפני מגיפת שפעת. יהיה צורך להכין חיסון חדש, והדבר עלול להצריך זמן.
- במהלך מגיפה, יש להקפיד על הרגלים בריאים וליטול תרופות אנטי-ויראליות שהתאם למרשם רופא.

משאבים נוספים

מחלקת הבריאות של ניו ג'רזי

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

מרכזים לבקרה ומניעה של מחלות (CDC)

www.cdc.gov/flu

עקבו אחרינו במדיה חברתית
:Twitter Instagram, Facebook,
NJDeptofHealth@
NJDOH@ Snapchat:



מחלקת הבריאות של ניו ג'רזי
שירות מחלות מידבקות
התוכנית למחלות הניתנות למניעה באמצעות חיסון
ת.ד. 369
טרנטון, ניו ג'רזי
טלפון: 609-826-4861

יסודות השפעת

עצות לשמירה על בריאות
בעונת השפעת



NJ Health
New Jersey Department of Health



מדוע עלי להתחסן מדי שנה?

- ◆ חיסון השפעת נבדק מדי שנה ולעתים הוא מעודכן כדי להתאים לשינויים המתרחשים בוורוסי השפעת.
- ◆ ההגנה שמעניק חיסון השפעת פוחתת במשך הזמן, לכן חיסון שנתי הוא ההגנה הטובה ביותר.

מתי עלי לקבל חיסון שפעת?

עליך לקבל את חיסון השפעת מיד כאשר הוא זמין עבור העונה הקרובה. לאחר החיסון, נדרשים לגוף כשבועיים לפתח הגנה מפני שפעת, לכן כדאי לקבל את החיסון עד סוף חודש אוקטובר, במידת האפשר. עונת השפעת יכולה להימשך עד חודש מאי. קבלת החיסון בשלב מאוחר יותר של העונה עדיין יכולה להעניק לך הגנה.

מתי אנשים הופכים למידבקים?



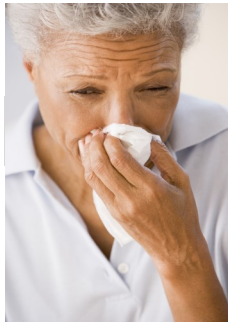
אנשים יכולים להפיץ שפעת עד 24 שעות לפני שיחשו חולים ובמשך כשבוע לאחר תחילת

התסמינים. ילדים עלולים להדביק אנשים אחרים במשך תקופה ארוכה עוד יותר.



מהי שפעת?

שפעת נגרמת כתוצאה מוורוסים הפוגעים באף, בגרון ובריאות. היא מתפשטת בקלות מאדם לאדם כאשר מישהו החולה בשפעת משתעל, מתעטש או מדבר. ניתן להידיבק בשפעת גם עקב מגע במשטח או חפץ שווירוס השפעת נמצא עליו, ולאחר מכן מגע בפה, באף או בעיניים.



מהם התסמינים?

- ◆ חום
- ◆ שיעול
- ◆ כאב גרון
- ◆ אף נוזל או סתום
- ◆ כאבי גוף או שרירים
- ◆ כאבי ראש
- ◆ תשישות (עייפות)
- ◆ הקאות ושלשולים

מי נמצא בסיכון לחלות בשפעת?

כל אחד יכול לחלות בשפעת, גם אנשים בריאים. אנשים מסוימים נמצאים בסיכון גבוה לפיתוח סיבוכים חמורים אם הם נדבקים בשפעת, כגון:

- ◆ ילדים מתחת לגיל חמש
- ◆ מבוגרים בני 65 ומעלה
- ◆ נשים בהריון
- ◆ אנשים הסובלים מבעיות רפואיות כרוניות (אסתמה, סוכרת או מערכת חיסונית חלשה)

בצעו שלוש פעולות למאבק בשפעת

1. קבלו חיסון שפעת שנתי

החיסון מומלץ מגיל שישה חודשים ואילך.

2. קיימו הרגלים בריאים

כסו שיעולים ועיטושים עם ממחטה או חלקו העליון של השרוול (המרפק), נטלו ידיים לעתים קרובות, התרחקו מחולים, נקו חפצים ומשטחים שנמצאים במגע תכוף.

3. טלו תרופות אנטי-וראליות אם קיבלתם מרשם מהרופא

תרופות אנטי-וראליות יעילות ביותר כאשר מתחילים ליטול אותן תוך יומיים ממועד ההידיבקות; עם זאת, אם תיטלו אותן מאוחר יותר, הן עדיין יוכלו להקל את התסמינים. הקפידו למלא אחר ההוראות לנטילת תרופות אלה.