

Fuente:

Fecha de actualización: 31/8/2009

المصدر:  
تاريخ التحديث: 2009/08/31



## Gripe A(H1N1) Gripe A(H1N1) Consejos

إنفلونزا الخنازير (A(H1N1))

إنفلونزا الخنازير (A(H1N1)) إرشادات

## Gripe A(H1N1)

Aquí encontrará información general sobre gripe.

Esta información se irá actualizando conforme se vayan produciendo cambios y de acuerdo con las instrucciones y nuevos consensos del Ministerio de Sanidad y política Social.

إنفلونزا الخنازير (A(H1N1))

هنا ستجد معلومات عامة عن الإنفلوانزا.  
هذه المعلومات سيتم تحديثها باستمرار عند حدوث تغييرات، بموجب تعليمات وموافقات وزارة الصحة والسياسة الاجتماعية.

¿Qué es la gripe?

¿Qué es la nueva gripe A (H1N1)?

¿Qué es una pandemia de gripe?

¿Cómo se contagia el nuevo virus A/H1N1?

¿Cuál es el periodo de contagio?

¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe A (H1N1)?

¿Puede haber complicaciones?

¿Hay vacuna para el nuevo virus?

¿Es necesario el uso de medicamentos para tratar la gripe?

ما هي الإنفلونزا؟  
ما هي إنفلونزا الخنازير أو الجديدة (A(H1N1)؟  
ما هو الوباء العالمي للإنفلونزا؟  
كيف تنتقل عدوى الفيروس الجديد للخنازير (A(H1N1)؟  
ما هي الفترة المعدية؟  
ما هي أعراض إنفلونزا الخنازير (A(H1N1)؟  
هل من الممكن حصول أي مضاعفات؟  
هل يوجد لقاح لإنفلونزا الخنازير؟  
هل من الضروري استعمال الأدوية لمعالجة الإنفلونزا؟

**Y no olvide que...**

**Para saber más...**

ولا تنسى أنه ...  
لمعرفة المزيد ...

## ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض معدٍ، يسبب بشكل أساسي أعراض تنفسية ناتجة عن فيروس ينقل العدوى بسهولة.

## ¿Qué es la nueva gripe A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A/H1N1 (empezó llamándose “gripe porcina” y posteriormente “nueva gripe”) la produce una nueva variedad del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, tenemos menos defensas.

ما هي إنفلونزا الخنازير أو الجديدة (A(H1N1)؟

هذه الإنفلونزا (بدأت تسميتها "بالإنفلونزا الخنازير" ثم سميت لاحقاً "بالإنفلونزا الجديدة") ناتجة عن أنواع جديدة لفيروس الإنفلونزا، وبما أن هذا الفيروس جديد، جعل مناعتنا أقل.

## ¿Qué es una pandemia de gripe?

Es una epidemia de gripe que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo.

ما هو الوباء العالمي للإنفلونزا؟

هو وباء إنفلونزي يصيب بنفس الوقت العديد من البلدان في العالم.

## ¿Cómo se contagia el nuevo virus A/H1N1?

Al ser también un virus de la gripe, su contagio es como el de la gripe estacional o común: Se transmite de persona a persona principalmente al hablar, toser o estornudar y por gotitas de saliva o secreciones nasales que pueden quedarse en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

### كيف تنتقل عدوى الفيروس الجديد للخنازير (A(H1N1)؟

بما أنه يعتبر فيروس إنفلونزا، لذلك فإن تفشيته مماثل للإنفلونزا التقليدية أو الموسمية: ينتقل بشكل رئيسي من شخص إلى آخر أثناء المحادثة أو عند السعال والعطس وبواسطة قطرات الريق وإفرازات الأنف التي يمكن أن تترسب في اليد وعلى المساحات أو تتبعثر في الهواء.

## ¿Cuál es el periodo de contagio?

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio desde horas antes del inicio de síntomas hasta los 3 primeros días, pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después del inicio de los síntomas.

### ما هي الفترة المعدية؟

فيروس الإنفلونزا يعرض قدرة هائلة في العدوى قبل ظهور الأعراض بساعات حتى مضي ثلاث أيام، وقد تمتد فترة العدوى حتى سبع أيام من بدء الأعراض.

## ¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe A (H1N1)?

Los síntomas son los mismos de la gripe estacional. Se inicia repentinamente y puede aparecer fiebre, dolores musculares, malestar general, tos, dolor de cabeza, congestión nasal, estornudos o dolor de garganta. Estos síntomas pueden durar varios días.

### ما هي أعراض إنفلونزا الخنازير (A(H1N1)؟

إن أعراض إنفلونزا الخنازير شبيهة بأعراض الإنفلونزا الموسمية. تبدأ بصورة مفاجئة، وأحياناً مع ظهور حمى وآلام في العضلات وإضطراب عام وسعال وآلام في الرأس وإحتقان في الأنف وعطس وآلم في الحنجرة. هذه الأعراض من الممكن أن تدوم عدة أيام.

## ¿Puede haber complicaciones?

Al igual que en los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave o presentar complicaciones para algunos grupos más vulnerables de la población. Los profesionales sanitarios lo tienen en cuenta para instaurar medidas preventivas y terapéuticas oportunas.

هل من الممكن حصول أي مضاعفات؟

كما هو الحال في الإنفلونزا الموسمية، فإن هذه الإنفلونزا من الممكن أن تكون خطيرة أو أن تكون لها مضاعفات عند بعض المجموعات الضعيفة من الناس. لذلك فإن المهنيين في مجال الصحة سيأخذون ذلك بعين الاعتبار وسينشأون تدابير وقائية وعلاجات مناسبة.

## ¿Hay vacuna para el nuevo virus?

Actualmente se está trabajando en el desarrollo y producción de una vacuna para este virus y se prevé que pueda estar disponible en unos meses.

Las fechas y el procedimiento para la vacunación, tanto de la gripe estacional como la nueva gripe, serán anunciadas debidamente por las autoridades sanitarias.

Las autoridades sanitarias internacionales establecerán los grupos de personas prioritarios para recibir la vacunación para la nueva gripe.

هل يوجد لقاح لإنفلونزا الخنازير؟

حالياً يجري العمل في تطوير وإنتاج لقاح لإنفلونزا الخنازير، ومن المتوقع أن يكون جاهزاً في خلال أشهر.

إن تحديد تاريخ التطعيم وإجراءاته سواء كانت تخص الإنفلونزا الموسمية أو إنفلونزا الخنازير، سيتم إعلانها من قبل السلطات الصحية.

إن منظمات الصحة العالمية ستعيّن مجموعة الأشخاص ذات الأولوية لتناول التطعيم ضد الإنفلونزا الجديدة.

## ¿Se dispone de medicamentos para tratar la gripe?

El tratamiento más adecuado es el mismo que para la gripe estacional y consiste en aliviar los síntomas mediante analgésicos y antitérmicos

No es preciso tratamiento antiviral específico ni tratamiento antibiótico, salvo cuando lo considere necesario el médico que le atiende.

هل يوجد أدوية لمعالجة الإنفلونزا؟

إن أفضل علاج ملائم لمكافحة إنفلونزا الخنازير هو نفسه الذي يُستعمل في علاج الإنفلونزا الموسمية، حيث يُستخدم لتسكين الأعراض بواسطة المسكنات ومانعات الحمى.

ليس من الضروري علاج مضاد لفيروس معين أو مضاد حيوي، إلا في حال يجد الطبيب ذلك مناسباً.

## Y no olvide que...

ولا تنسى أن...

- La evolución de la enfermedad es comparable a la de la gripe estacional, sigue siendo favorable y los pacientes responden al tratamiento.
  - Dada la levedad de la enfermedad, la mayoría de los pacientes no requieren ingreso hospitalario.
  - La nueva gripe A (H1N1) se trata con las mismas medidas y medicamentos que la gripe estacional, salvo situaciones especiales en las que un profesional sanitario vea indicado aplicar medidas también especiales.
  - En estos momentos la población debe estar tranquila, seguir la información oficial y las instrucciones de las autoridades sanitarias. En nuestra Comunidad Autónoma, todas las medidas de prevención están activadas y nuestro Sistema de Salud está preparado para afrontar esta situación.
  - Para obtener una información de calidad acuda siempre a fuentes oficiales.
  - Se siguen manteniendo las actuales líneas de coordinación con el Ministerio de Sanidad y la Organización Mundial de la Salud en todas aquellas actuaciones relacionadas con la pandemia: prevención, protección y tratamiento.
- 
- تطور المرض مشابه لتطور الإنفلونزا الموسمية، حيث أن المرضى تتجاوب مع العلاج إيجابياً.
  - نظراً لخفة المرض معظم المرضى لا تتطلب دخول المستشفى.
  - إنفلونزا الخنازير يتم معالجتها بنفس الأساليب والأدوية التي تُستعمل في الإنفلونزا الموسمية، إلا إذا واجهت أوضاعاً خاصة يرى فيها مهني القطاع الصحي تدابير خاصة أيضاً.
  - في هذه اللحظات على جميع المواطنين أن يلزموا الهدوء وأن يتبعوا التعليمات الرسمية وجميع إرشادات السلطات المعنية في المجال الصحي. إن تدابير الوقاية في إقليم أراغون هي فعالة، والنظام الصحي فيه على استعداد تام لمواجهة هذه الحالة.
  - للحصول على معلومات دقيقة يرجى اللجوء دائماً إلى مصادر رسمية.
  - إن وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية هما على تنسيق تام في كل المجالات المتعلقة بالوباء العالمي من حيث: الوقاية والرقابة والمعالجة.

## Para saber más...

للمزيد من المعلومات...

## Enlaces

روابط

- ⇒ **Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública**  
**(<http://saludpublicaaragon.es>)**
- ⇒ **Ministerio de Sanidad y Política Social**  
**(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)**
- ⇒ **ECDC Centro Europeo para el control de enfermedades**  
**(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)**
- ⇒ **CDC Centros para el control y prevención de enfermedades**  
**(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)**
- ⇒ **OMS Organización Mundial de la Salud**  
**(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)**

← حكومة أراغون. وزارة الصحة والإستهلاك. مديريةية الصحة العامة  
**(<http://www.saludpublicaaragon.es>)**

← وزارة الصحة والسياسة الإجتماعية  
**(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)**

← المركز الأوروبي لمراقبة الأمراض (ECDC)  
**(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)**

← مراكز مراقبة ووقاية المرض (CDC)  
**(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)**

← منظمة الصحة العالمية (OMS)  
**(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)**

.....

## Gripe A(H1N1) Consejos

Aquí encontrará recomendaciones para actuar ante la gripe, así como instrucciones y recursos necesarios para las personas que puedan verse afectadas.

Esta información se irá actualizando conforme se vayan produciendo cambios y de acuerdo con las instrucciones y nuevos consensos del Ministerio de Sanidad y política Social.

Los consejos para la nueva gripe A(H1N1) son los mismos que para la gripe estacional que aparece todos los años en las estaciones del otoño o invierno.

إنفلونزا الخنازير A(H1N1) إرشادات

هنا ستجد إرشادات لمواجهة الإنفلونزا، إضافةً إلى تعليمات وموارد ضرورية للأشخاص التي من الممكن أن تكون مصابة.

هذه المعلومات سيتم تحديثها باستمرار عند حدوث تغييرات بموجب تعليمات وموافقات وزارة الصحة والسياسة الاجتماعية.

الإرشادات المستخدمة في معالجة إنفلونزا الخنازير هي كالتالي تستخدم كل سنة عند حلول الخريف والشتاء للإنفلونزا الموسمية.

### RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN GENERAL.

Las personas que no están afectadas de gripe deben seguir realizando una vida normal.

No es necesario el uso de mascarillas de protección en la población general.

Procure estar informado de las recomendaciones que realicen las instituciones sanitarias.

Es aconsejable seguir unas mínimas medidas higiénicas básicas, como las siguientes:

- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón (durante 15-20 segundos) y, sobre todo, tras estornudar o toser. [enlace PICTOGRAMA]
- No comparta objetos personales de higiene o aseo, sobre todo toallas y pañuelos.
- Cuando tosa o estornude hágalo sobre un pañuelo desechable (luego tírelo a una bolsa de basura de plástico y ciérrela). Si en ese momento no dispone de pañuelos, hágalo cubriéndose la boca y nariz con la cara interna del codo o si no es posible con las manos.
- Ventile frecuentemente la casa, habitaciones y espacios comunes.
- Limpie las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales.
- No salude estrechando la mano, besando o abrazando a una persona que tenga síntomas catarrales o de gripe. Si lo hace, lávese cuanto antes.
- Evite los lugares públicos concurridos donde haya personas que manifiesten síntomas catarrales o de gripe.

Si piensa que puede haber tenido un posible contagio no se alarme. En este supuesto continúe con la vida normal y observe si aparece algún síntoma para, en su caso, seguir las recomendaciones que se describen a continuación.

### توصيات عامة إلى المواطنين.

- الإشخاص الغير مصابة بالإنفلونزا عليهم أن يتابعوا حياتهم الطبيعية. ليس من الضروري أن يرتدي كل الناس الأقنعة الوقائية. حاول أن تكون على معرفة بكل التوصيات الصادرة عن المؤسسات الصحية. من الضروري تطبيق تدابير أساسية للنظافة كالآتية:
- إغسل يديك بإستمرار بالماء والصابون (من 15 إلى 20 ثانية)، خصوصاً بعد العطس والسعال. [رابط - كتابة تصويرية]
  - لا تتقاسم الحاجات الشخصية المعدة للنظافة خصوصاً المناشف والمحارم.
  - عندما تعطس أو تسعل إستعمل محارم ورقية ثم إرمها في كيس من البلاستيك وأحكم إغلاقه. إذا ما كان معك محارم في هذه اللحظات فعليك تغطية الأنف والفم بالمرفق أو باليدين.
  - تهوية المنزل يومياً بما فيه من غرف وأماكن مشتركة.
  - تنظيف الأماكن والأشياء ذات الإستعمال المشترك (رخامة المطابخ، الحمامات، المقابض، الألعاب، الهواتف) بمنتجات التنظيف المعتادة.
  - عدم مصافحة أو تقبيل أو ضم أي شخص يحمل أعراض زكام أو إنفلونزا. فإذا فعلت ذلك عليك أن تغتسل في أسرع وقت ممكن.
  - تجنب الأماكن العامة المزدحمة حيث يتواجد فيها أشخاص تحمل أعراض زكام أو إنفلونزا.
- في حال أنك تفترض إصابتك بالعدوى، فعليك الإلتزام بالهدوء، ومتابعة حياتك بشكل طبيعي، ومراقبة ظهور أي أعراض لتطبيق الإرشادات التي سيتم ذكرها لاحقاً.

### RECOMENDACIONES PARA DIFERENTES SUPUESTOS

***(Todas las preguntas llevarán enlace a la respuesta)***

**Creo que tengo posibles síntomas de gripe o una persona conviviente en mi domicilio tiene posibles síntomas de gripe.**

**Qué debo hacer si estoy embarazada.**

**Un compañero de trabajo o de estudios tiene posibles síntomas de gripe.**

**He tenido proximidad sin contacto, o con contacto (saludar estrechando la mano o besando, etc., u otros tipos de contacto), con una persona con posibles síntomas de gripe.**

**No tengo síntomas de gripe pero quiero información sobre si puedo adquirir la gripe fácilmente.**

**No tengo síntomas de gripe pero tengo una situación o enfermedad que pueden representar mayor riesgo si contraigo la gripe.**

**Voy a viajar a otro país y quiero información de qué debo hacer.**

**Quiero información sobre vacunación para la gripe.**

## Quiero información sobre si puedo comer carne de cerdo.

### إرشادات لعدة حالات مفترضة

#### **(كل هذه الأسئلة ملحقة بروابط للأجوبة)**

أعتقد أنني أحمل أعراض إنفلونزا محتملة، أو ربما الشخص الذي يسكن معي في المنزل يحملها.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حامل.

زميل في العمل أو الدراسة لديه أعراض إنفلونزا محتملة.

كنت على مقربة من شخص يحمل أعراض إنفلونزا محتملة، (في حال تمت المصافحة أو التقبيل أو أية وسيلة ملامسة أخرى، أو لم يتم ذلك).

ليس لدي أعراض إنفلونزا، لكن أريد أن أعرف إذا كان ممكناً أن أصاب بها بسهولة.

ليس لدي أعراض إنفلونزا، لكن عندي مرض من الممكن أن يشكل علي خطر كبير في حال أصاب بها.

أريد أن أسافر إلى بلد آخر لهذا أرغب في معرفة ما هو الذي يجب أن أفعله.

أريد معلومات عن لقاح الإنفلونزا.

أريد أن أعرف إذا كان بإمكانني أن أكل لحم خنزير.

### Creo que tengo posibles síntomas de gripe o una persona conviviente en mi domicilio tiene posibles síntomas de gripe.

Puede llamar al **teléfono de SALUDINFORMA 902 555 321**, para explicar su situación. La persona que atenderá la llamada le informará y le orientará hacia el tipo de atención sanitaria que precise, proporcionándole acceso directo a la misma.

En caso de que le hayan diagnosticado de gripe, además de las indicaciones que puedan darle en la atención sanitaria personalizada, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones.

### أعتقد أنني أحمل أعراض إنفلونزا محتملة، أو ربما الشخص الذي يسكن معي في المنزل يحملها.

لشرح حالتك الخاصة تستطيع الإتصال بسلودإنفورما (SALUDINFORMA) على الرقم التالي: 902 555 321 . الشخص الذي سيتكلم معك سيزودك بالمعلومات اللازمة وسيوجهك نحو الخدمة الصحية التي تحتاج إليها مسهلاً لك الدخول المباشر.

في حال أنه شُخصت لك الإنفلونزا، بالإضافة إلى التعليمات التي سيتم تزويدك بها في الخدمة الصحية الشخصية عليك بتطبيق الإرشادات التالية.

### **Recomendaciones para el paciente:**

- ⇒ Permanezca en su domicilio hasta 24 horas después de desaparecer los síntomas.
- ⇒ Procure seguir las recomendaciones habituales para los procesos gripales: guardar reposo y estar bien hidratado.
- ⇒ Duerma en habitación individual mientras tenga fiebre o tos, si es posible.
- ⇒ Evite el contacto próximo con otras personas. No reciba visitas. No salude a otras personas estrechando la mano, besando o abrazando.
- ⇒ En lo posible, evite el contacto de las manos con la boca, ojos o nariz.
- ⇒ Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón (durante 15-20 segundos) y, sobre todo, tras estornudar o toser. Si lo desea, puede utilizar también preparados con base alcohólica. [enlace PICTOGRAMA]
- ⇒ Cuando tosa o estornude hágalo sobre un pañuelo desechable (luego tírelo a una bolsa de basura de plástico y ciérrela). Si en ese momento no dispone de pañuelos, hágalo cubriéndose la boca y nariz con la cara interna del codo o si no es posible con las manos.
- ⇒ No comparta objetos personales de higiene o aseo, sobre todo toallas y pañuelos. Es recomendable cambiar las toallas, al menos una vez al día.
- ⇒ No es imprescindible usar mascarilla quirúrgica facial, pero puede utilizarla cuando conviva con una persona que puede ser considerada de riesgo.
- ⇒ Su cuidador deberá seguir las recomendaciones del apartado **“Recomendaciones para convivientes y cuidadores”** y *consultar con su médico si observa empeoramiento.*

إرشادات للمريض:

- ⇐ إلزم المنزل حتى 24 ساعة بعد إختفاء الأعراض.
- ⇐ حاول تطبيق الإرشادات المعتادة في حالات الإنفلونزا: الإلتزام بالراحة وتناول السوائل.
- ⇐ طالما عندك حمى أو سعال، نم في غرفة منفردة، إذا كان ممكناً.
- ⇐ تجنب ملامسة الآخرين ومصافحتهم وتقبيلمهم وضمهم إلى الصدر وعدم تلقي الزيارات.
- ⇐ تجنب بقدر الإمكان ملامسة اليدين بالأنف والفم والعينين.
- ⇐ إغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون (من 15 إلى 20 ثانية) خصوصاً بعد العطس والسعال. تستطيع أيضاً إستعمال منتجات جاهزة مركبة من الكحول. [رابط - كتابة تصويرية]
- ⇐ عندما تعطس أو تسعل إستعمل محارم ورقية ثم إرميها في كيس من البلاستيك وأحكم إغلاقه. إذا ما كان معك محارم في هذه اللحظات فعليك تغطية الأنف والفم بالمرفق أو باليدين.
- ⇐ لا تتقاسم الحاجات الشخصية المعدة للنظافة خصوصاً المناشف والمحارم من الأفضل تبديل المناشف على الأقل مرة واحدة في اليوم.
- ⇐ ليس من الضروري إرتداء القناع الواقي إلا في حال أنك تسكن مع شخص معرّض لخطر الإصابة بالمرض بسهولة.
- ⇐ الشخص المعني في عنايتك عليه تطبيق كل التعليمات المتواجدة في فقرة " إرشادات للأشخاص المعنية في عناية المريض وللذين يسكنون معهم" وإستشارة طبيبك في حال حصول أي تدهور صحي.

### **Recomendaciones para convivientes y cuidadores.**

Los convivientes realizarán una vida normal, siguiendo las recomendaciones generales dadas al paciente y a su cuidador directo.

- ⇒ El paciente será cuidado, a ser posible, sólo por una de las personas adultas que convivan en el domicilio para evitar otros posibles contagios. No serán cuidadores las mujeres embarazadas, niños ni otras personas que tengan factores de riesgo.

- ⇒ El cuidador conocerá lo indicado en el apartado “**Recomendaciones para el paciente**”.
- ⇒ El cuidador mantendrá unas medidas adecuadas de higiene en el domicilio:
  - Ventilar diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
  - Limpiar las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales. La ropa de la cama y utensilios del paciente no precisan ser lavados por separado.
  - El material desechable utilizado por la persona enferma se eliminara como el resto de residuos del domicilio. Lávese las manos después de tocar la bolsa y el material a desechar.
  - Lavarse las manos con frecuencia y sobre todo después de realizar cualquiera de las anteriores tareas. Evitar el contacto de las manos con la boca, ojos o nariz.
- ⇒ El cuidador estará atento a la evolución del paciente. La gripe por lo general evoluciona satisfactoriamente en pocos días. Si persisten los síntomas con la misma intensidad o aparecen otros nuevos, llame al teléfono 90255532, donde le asesorarán y orientarán hacia el servicio sanitario adecuado a sus necesidades.

إرشادات للأشخاص المعنية في عناية المريض وللذين يسكنون معهم

الأشخاص الذين يسكنون مع المريض عليهم ممارسة حياة طبيعية، وتطبيق الإرشادات العامة المعطاة إلى المريض وإلى الشخص المعني في عنايته.

← ستتم عناية المريض من قبل شخص واحد يكون راشداً وفي نفس الوقت يسكن معه في المنزل لتجنب عدوى أخرى محتملة. النساء الحوامل والأطفال والأشخاص الضعفاء ليس بإمكانهم العناية بالمريض.

← الأشخاص المعنية في عناية المرضى يجب أن تكون على معرفة تامة بالمعلومات الواردة في فقرة " إرشادات للمريض".

← الأشخاص المعنية في عناية المرضى عليها تطبيق تدابير نظافة ملائمة في المنزل:

- تهوية المنزل يومياً بما فيه من غرف وأماكن مشتركة.
- تنظيف الأماكن والأشياء ذات الإستعمال المشترك (رخامة المطابخ، الحمامات، المقابض، الألعاب، الهواتف) بمنتجات التنظيف المعتادة. البياضات والأوعية المنزلية الخاصة بالمريض لا تستلزم فصلها عند التنظيف.
- الأشياء التي يمكن التخلص منها والتي تُستعمل من قبل المريض يتم التخلص منها بكيفية النفايات في المنزل. اغسل يديك بعد لمس تلك الأشياء وكيس النفايات.
- غسل اليدين باستمرار خصوصاً بعد تنفيذ أي من المهام المذكورة أعلاه. تجنب أيضاً ملامسة اليدين بالفم والأنف والعينين.

← الأشخاص المعنية في عناية المرضى يجب أن تكون يقظة على تطور حالة المريض. بصورة عامة إن الإنفلونزا تتطور إيجابياً بعد مرور أيام قليلة. لكن إذا ظلت الأعراض بنفس الحدة أو ظهرت أعراض جديدة عليك الإتصال بالهاتف على الرقم 902 555 321 حيث يتم إرشادك وتوجيهك نحو خدمة صحية مناسبة لحاجتك.

### **Qué debo hacer si estoy embarazada..**

En el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Si está embarazada no se alarme, la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene, seguir las recomendaciones generales y en caso de empezar con fiebre u otros síntomas, contactar con los servicios sanitarios.

### ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حامل..

في حال الحمل، جهاز المناعة ينخفض بشكل طبيعي، لهذا يوجد احتمال أكبر للإصابة بالإنفلونزا وحصول مضاعفات. لذلك إذا كنت حامل لا تقلقي لأن معظم النساء الحوامل اللواتي أصبن بالإنفلونزا بدت عليهن أعراض خفيفة فقط. من الضروري تشديد التدابير حول النظافة العامة وتطبيق الإرشادات. في حال بدء ارتفاع درجة الحرارة أو ظهور أعراض أخرى عليك الإتصال بالخدمات الصحية.

### Un compañero de trabajo o de estudios tiene posibles síntomas de gripe.

Debe realizar una vida normal y observar si se comienza con posibles síntomas de gripe en los próximos 7 u 8 días. Si esto ocurre, siga las recomendaciones indicadas en el apartado "Creo que tengo posibles síntomas de gripe" así como las medidas higiénicas generales, que incluyen sobre todo el lavado frecuente de manos.

### زميل في العمل أو الدراسة لديه أعراض إنفلونزا محتملة.

عليك أن تمارس حياتك الطبيعية وأن تراقب بدأ ظهور أعراض الإنفلونزا المحتملة خلال 7 أو 8 أيام. في حال حصول إصابتك بها، عليك بتطبيق الإرشادات الواردة في فقرة " أعتقد أنني أحمل أعراض إنفلونزا محتملة" إضافة إلى قوانين النظافة العامة التي تتضمن غسل اليدين باستمرار.

### He tenido proximidad (saludar estrechando la mano o besando, etc. u otros tipos de contacto) con una persona con posibles síntomas de gripe.

Debe realizar una vida normal y observar si se comienza con posibles síntomas de gripe en los próximos 7 u 8 días. Si esto ocurre, siga las recomendaciones indicadas en el apartado "Creo que tengo posibles síntomas de gripe" así como las medidas higiénicas generales, que incluyen sobre todo el lavado frecuente de manos.

### كنت على مقربة من شخص يحمل أعراض إنفلونزا محتملة (في حال تمت المصافحة أو التقبيل أو أية وسيلة ملامسة أخرى، أو لم يتم ذلك).

عليك أن تمارس حياتك الطبيعية وأن تراقب إن بدأ ظهور أعراض الإنفلونزا المحتملة خلال 7 أو 8 أيام. في حال حصول إصابتك بها، عليك بتطبيق الإرشادات الواردة في فقرة " أعتقد أنني أحمل أعراض إنفلونزا محتملة" إضافة إلى قوانين النظافة العامة التي تتضمن غسل اليدين باستمرار.

### No tengo síntomas de gripe pero quiero información sobre si puedo adquirir la gripe fácilmente.

Debe realizar una vida normal. No debe estar alarmado. El riesgo de adquirirla no es mayor que con la gripe estacional. Debe respetar unas medidas higiénicas generales que incluyen, sobre todo, el lavado frecuente de manos.

ليس لدى أعراض إنفلونزا لكن أري أن أعرف إذا كان ممكناً أن أصاب بها بسهولة

عليك أن تمارس حياتك الطبيعية وأن لا تقلق، فإن خطر إصابتك بها ليس أكبر من أن تصاب بالإنفلونزا الموسمية. كما يجب أن تحترم قوانين النظافة العامة التي تتضمن غسل اليدين باستمرار.

**No tengo síntomas de gripe pero tengo una situación o enfermedad que pueden representar mayor riesgo si contraigo la gripe.**

Si no ha tenido contacto con alguna persona enferma de gripe, realice una vida normal.

Si ha tenido contacto con alguna persona enferma de gripe y en caso de que aparezca algún síntoma llame al **teléfono de SALUDINFORMA 902 555 321**, para explicar su situación. La persona que atenderá la llamada le informará y le orientará hacia el tipo de atención sanitaria que precise, proporcionándole acceso directo a la misma.

ليس لدى أعراض إنفلونزا لكن عندي مرض من الممكن أن يشكل على خطر كبير في حال أصاب بها

إذا لم تكن على اتصال مع أي شخص مصاب بالإنفلونزا، فعليك أن تمارس حياتك الطبيعية. أما إذا كنت على اتصال مع شخص ما مصاب بالإنفلونزا، وفي حال ظهور أي أعراض، عليك أن تتصل بسلودإنفورما (SALUDINFORMA) على الرقم التالي: 902 555 321 لتشرح لهم حالتك. الشخص الذي سيتكلم معك سيزودك بالمعلومات اللازمة مسهلاً لك الدخول المباشر إلى الخدمة الصحية التي تحتاج إليها.

**Voy a viajar a otro país y quiero información de qué debo hacer.**

Los organismos nacionales e internacionales de salud (Ministerio de Sanidad, Organización Mundial de la Salud, Unión Europea, etc.) no han establecido limitaciones para los viajes internacionales.

Si se viaja a un área especialmente afectada por gripe es aconsejable seguir las medidas higiénicas básicas del apartado de recomendaciones para la población general.

En este momento, no se ha demostrado que la vacuna para la gripe estacional proteja contra la nueva gripe, por lo que no se ha establecido la indicación de administrar la vacuna a los viajeros internacionales.

أريد أن أسافر إلى بلد آخر لذلك أريد في معرفة ما هو الذي يجب أن أفعله.

إن منظمات الصحة الوطنية والعالمية (وزارة الصحة، منظمة الصحة العالمية، السوق الأوروبية المشتركة إلخ...) لم يتخذوا أي قرار في تحديد السفرات الدولية.

في حال السفر إلى مكان مصاب بشكل خاص بالإنفلونزا فيرجى تطبيق تدابير النظافة الأساسية الموجودة في قسم الإرشادات للسكان بشكل عام.

إلى يومنا هذا لم يثبت أن لقاح الإنفلونزا الموسمية يقي من إنفلونزا الخنازير، لذلك لم يتم تبليغ إعطاء اللقاح إلى المسافرين.

**Quiero información sobre vacunación para la gripe.**

Actualmente se está trabajando en el desarrollo y producción de una vacuna para este virus y se prevé que pueda estar disponible en unos meses.

Las fechas y el procedimiento para la vacunación, tanto de la gripe estacional como la nueva gripe, serán anunciadas debidamente por las autoridades sanitarias.

Las autoridades sanitarias internacionales establecerán los grupos de personas prioritarios para recibir la vacunación para la nueva gripe.

#### أريد معلومات عن لقاح الإنفلونزا

حالياً يجري العمل في تطوير وإنتاج لقاح لإنفلونزا الخنازير، ومن المتوقع أن يكون جاهزاً في خلال أشهر. إن تحديد تاريخ التطعيم وإجراءاته سواء كانت تخص الإنفلونزا الموسمية أو إنفلونزا الخنازير، سيتم إعلانها من قبل السلطات الصحية.

إن منظمات الصحة العالمية ستعيّن مجموعة الأشخاص ذات الأولوية لتناول التطعيم ضد الإنفلونزا الجديدة.

#### Quiero información sobre si puedo comer carne de cerdo.

Sí. El virus no se transmite por alimentos. No se contrae la gripe por consumir carne de cerdo o sus derivados.

#### أريد أن أعرف إذا كان بإمكانني أن أكل لحم خنزير.

نعم. فإن الفيروس لا ينتقل عن طريق الطعام أو بمجرد إستهلاك لحم خنزير أو مشتقاته.