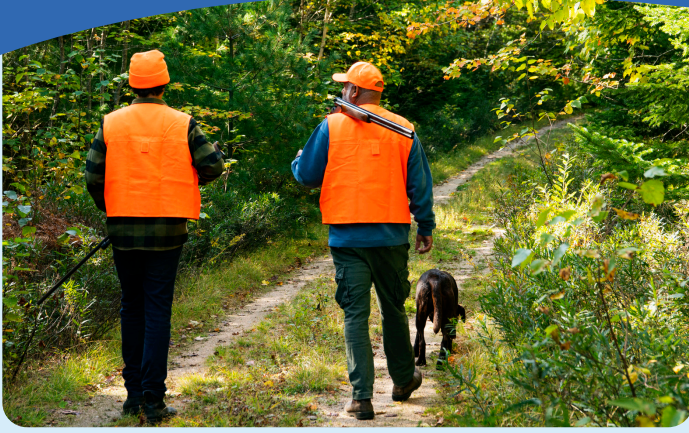


# إنفلونزا الطيور وصحتك الأسئلة الشائعة بشأن الصيادين والصيد



إنفلونزا الطيور عبارة عن فيروس ينتقل بسهولة من طائر إلى آخر. ويسبب هذا الفيروس أمراضًا شديدة وحالات وفاة كثيرة بين فئات الطيور البرية في مختلف أنحاء العالم، بما في ذلك هنا في ولاية واشنطن.

تؤدي الطيور المصابة بإنفلونزا الطيور إلى نشر الفيروس عبر اللعاب، والمخاط، والبراز. ويمكن أن تُصاب بالعدوى إذا دخل الفيروس إلى عينيك، أو أنفك، أو فمك، أو إذا استنشقت. تُعد الإصابات بإنفلونزا الطيور لدى البشر نادرة، وغالبًا ما تحدث بعد فترة طويلة من التعرض للطيور المصابة دون ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة (المعروفة أيضًا بالاختصار "PPE").

نادرًا ما تسبب إنفلونزا الطيور مرضًا لدى البشر، لكنه أمر مُحتمل الحدوث. احرص على اتباع الإرشادات التالية للحفاظ على صحتك:

- استشر مقدم الرعاية الصحية المعني بك بشأن تلقي لقاح الإنفلونزا الموسمية. من المهم بشكل خاص أن يحصل الأشخاص الذين قد يتعرضون للطيور المريضة على لقاح الإنفلونزا الموسمية. ويُرجى العلم أن لقاح الإنفلونزا الموسمية لن يمنع إصابتك بإنفلونزا الطيور، لكنه سيقلل من احتمال إصابتك بفيروسات الإنفلونزا البشرية وإنفلونزا الطيور معًا في الوقت نفسه.

## أثناء الوجود في موقع الصيد:

- لا تصطد أو تتعامل مع الطيور التي يبدو جليًا أنها مريضة أو التي يُعثر عليها نافقة.
- امنع الكلاب من ملامسة الطيور البرية المريضة أو النافقة، أو أكلها.
- احرص على تنظيف الطيور المصيدة في مكان جيد التهوية.
- ارتدِ قفازات مطاطية أو قفازات مُخصصة للاستخدام مرة واحدة، وقناع تنفس من النوع N95 أو كمامة وجه محكمة التثبيت، وأدوات حماية للعينين عند تنظيف الطيور.
- لا تأكل، أو تشرب، أو تدخن في أثناء تنظيف الطيور المصيدة.
- بعد الانتهاء من التعامل مع الطيور المصيدة، اغسل يديك فورًا وبشكلٍ جيد باستخدام الماء والصابون.
- نظّف الأدوات المستخدمة في التنظيف بواسطة محلول مُبيّض بتركيز 10%.

## قبل الصيد:

- احزم المستلزمات التي ستحتاج إليها لتنظيف الطيور المصيدة بشكل آمن، بما في ذلك:
  - قفازات مطاطية أو قفازات مُخصصة للاستخدام مرة واحدة
  - قناع تنفس من النوع N95 أو كمامة وجه محكمة التثبيت
  - أدوات حماية للعينين (مثل نظارات السلامة أو النظارات الواقية)
  - زجاجة رش تحتوي على محلول مُبيّض بتركيز 10% (امزج كوبًا واحدًا من المُبيّض مع جالون واحد من الماء)
  - صابون
  - ماء

[doh.wa.gov/avian-influenza](https://doh.wa.gov/avian-influenza)

DOH 420-482 May 2023 Arabic

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).



## [doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions](http://doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions)

أو الاتصال على الرقم 206-418-5500 وطلب معلومات الاتصال الخاصة بإدارة الصحة المحلية لديك.

إذا كنت بحاجة إلى علاج طبي، فاتصل أولاً بمقدم الرعاية الصحية المعني بك قبل الذهاب شخصياً، وأخبره باحتمال تعرضك للإصابة بإنفلونزا الطيور.

## موارد الصحة النفسية

قد تتسبب حالات الطوارئ الصحية المتعلقة بالحيوانات في حدوث توتر داخل المجتمعات المتأثرة؛ فإذا لاحظت تغييرات في مشاعرك أو طريقة تفكيرك، أو إذا كان هناك وضع قد يهدد الحياة، فاطلب المساعدة الطارئة فوراً عن طريق الاتصال على الرقم 911. وإذا كنت تعاني الاكتئاب، أو تراودك أفكار انتحارية، أو كنت بحاجة فقط إلى التحدث إلى شخص ما، فتواصل مع إحدى الجهات التالية:

### Washington Recovery Help Line (خط التعامل مع الأزمات في مقاطعة واشنطن)

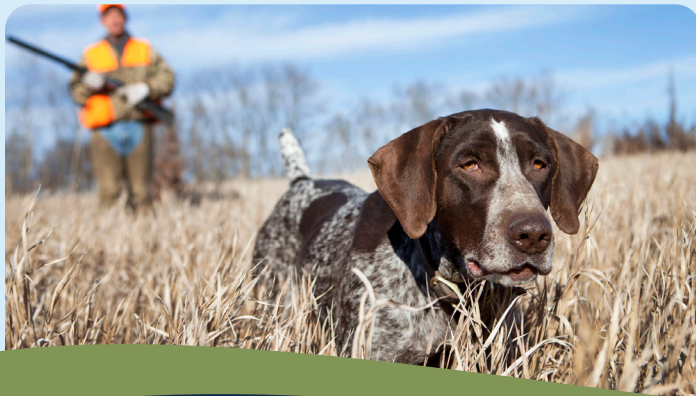
اتصل بخط التعامل مع الأزمات المحلي في مقاطعتك لطلب المساعدة (على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) لك، أو لصديق، أو لأحد أفراد العائلة. [www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines](http://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines)

### Washington Listens

Washington Listens عبارة عن خدمة مجانية وسرية متاحة لأي شخص في الولاية؛ حيث تقدم الدعم للأشخاص الذين يشعرون بالحزن، أو القلق، أو التوتر. (1-833-681-0211)

### National Suicide Prevention Lifeline

موارد مجانية وسرية للدعم في الأزمات متاحة على مدار الساعة لك أو لأحبائك: اتصل على الرقم 988 أو 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).



## عند العودة إلى المنزل:

- نظّف جميع الأحذية، والأدوات، والأسطح التي لامست الطيور باستخدام الماء والصابون، ثم عقمها بواسطة محلول مُبيّض بتركيز 10%. واغسل جميع الملابس التي لامست الطيور بالماء الساخن ومنظّف، وجففها باستخدام درجة حرارة عالية.
- يجب طهو جميع الطيور المصيدة جيداً حتى تصل درجة الحرارة الداخلية إلى 165 درجة فهرنهايت.
- لا تُطعم اللحوم النيئة أو أي أجزاء أخرى من الذبيحة للكلاب أو الحيوانات الأخرى.
- راقب نفسك لرصد أي أعراض للإصابة بالمرض لمدة 10 أيام بعد آخر يوم من التعرض للطيور المحتمل إصابتها أو الأسطح أو الأدوات الملوثة. احرص على التواصل مع الجهة الصحية المحلية ومقدم الرعاية الصحية المعنيين بك إذا بدأت تشعر بالمرض.
- قد تكون الحيوانات الأليفة التي تلامس الطيور البرية، مثل كلاب الصيد، عُرضة لخطر أكبر للإصابة بإنفلونزا الطيور؛ لذا يجب التماس الرعاية البيطرية على الفور إذا مرض حيوانك الأليف.

## ما أعراض الإصابة بإنفلونزا الطيور لدى البشر؟

تشمل العلامات والأعراض المُبلّغ عنها لعدوى إنفلونزا الطيور لدى البشر ما يلي:

- الحمى أو الشعور بالحمّى/القشعريرة
- السعال
- رشح الأنف أو احتقانه
- دمع العين، أو احمرارها، أو تهيجها
- العطس
- التهاب الحلق
- صعوبة التنفس
- ضيق التنفس
- الإرهاق (التعب الشديد)
- آلام العضلات أو الجسم
- الصداع
- الغثيان
- القيء
- الإسهال
- نوبات التشنج
- الطفح الجلدي

## ما الذي ينبغي لي فعله إذا شعرت بالمرض وربما أكون قد تعرضت للإصابة بإنفلونزا الطيور؟

تواصل مع إدارة الصحة المحلية لديك وأبلغ المسؤولين بمسألة مخالطتك للطيور. يمكنك البحث عن معلومات الاتصال الخاصة بإدارة الصحة المحلية لديك عبر الرابط التالي: