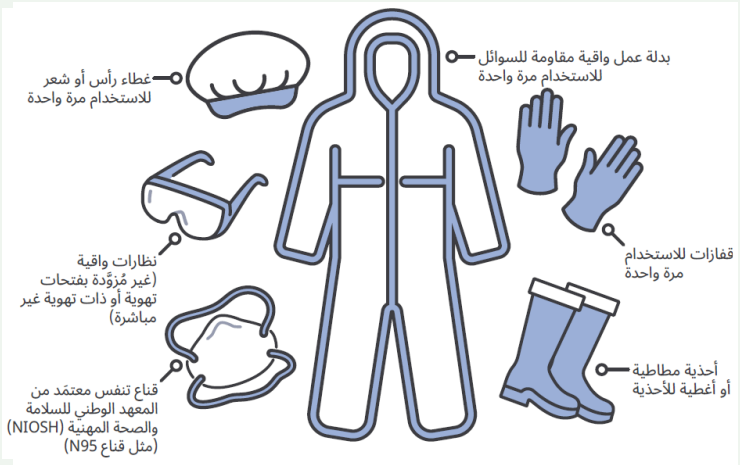
إرشادات بشأن إنفلونزا الطيور للعاملين في مزارع الألبان

ما المقصود بفيروس إنفلونزا الطيور (H5N1)؟

فيروس إنفلونزا الطيور (H5N1) عبارة عن فيروس يمكن أن يسبب مرضًا يُعرف باسم إنفلونزا الطيور. وعلى الرغم من أن إصابة البشر به نادرة، فإنه يمكن أن يصاب البشر بالمرض عند مخالطة الطيور أو الحيوانات المصابة، أو سوائل أجسامها، أو فضلاتها، أو الاختلاط ببيئاتها.

كيف يمكن للعاملين في مزارع الألبان حماية أنفسهم؟

1. احرص على ارتداء الملابس والمعدات الواقية عند التعامل مع الطيور المريضة أو النافقة أو العمل في البيئات التي توجد فيها. ينبغي أن يوفر صاحب العمل المعني بك هذه المعدات.



2. اغسل يدَيك باستمرار طوال اليوم، وبعد خلع الملابس الواقية، وقبل تناول الطعام أو الشراب.

3. قد يحتوي الحليب الخام ومنتجاته على بكتيريا أو فيروسات ضارة، بما في ذلك فيروس إنفلونزا الطيور H5N1؛ لذا فإن استهلاك الحليب الخام يُمثل أحد مخاطر الإصابة بالعدوى. ويمكن القضاء على هذه الجراثيم من خلال عملية البسترة.

يمكن أن تشمل أعراض فيروس إنفلونزا الطيور لدى البشر ما يلي:

- الحمّى أو القشعريرة
- التهاب الحلق
- صعوبة في التنفس
- سيلان الدموع من العين، أو احمرارها، أو تهيّجها
- الصداع
- آلام في العضلات أو الجسم
- الإسهال
- سعال
- سيلان الأنف أو احتقانه
- القيء

ما ينبغي لك فعله إذا تعرَّضت للفيروس أو شعرت بالمرض:

- إذا كنت تختلط بطيور أو حيوانات مصابة بفيروس إنفلونزا الطيور H5N1 أو ببيئاتها، فيجب عليك مراقبة نفسك بحثًا عن الأعراض طوال فترة الاختلاط ولمدة 10 أيام بعد توقف هذا الاختلاط.
- إذا بدأت تشعر بالمرض وظهرت عليك أعراض فيروس إنفلونزا الطيور، فيجب عليك عزل نفسك بعيدًا عن الآخرين، والتواصل فورًا مع إدارة الصحة المحلية في منطقتك (امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لمعرفة المزيد)، أو الاتصال على الرقم 206-418-5500.

امسح الرمز ضوئيًا للعثور على الجهة الصحية المحلية المختصة لديك

معلومات إضافية:

إذا كانت لديك أسئلة حول إنفلونزا الطيور أو كيفية إجراء الفحص، فيمكنك:

- التواصل مع Washington State Department of Health (وزارة الصحة في ولاية واشنطن) من خلال الرقم 1-800-525-0127، أو زيارة الموقع الإلكتروني: doh.wa.gov/avian-influenza

إذا كانت لديك أسئلة بشأن الحيوانات المريضة أو النافقة في المزرعة:

- فتواصل مع الطبيب البيطري المسؤول عن المزرعة.

DOH 420-596, April 2025 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.

موارد الصحة النفسية

الحصول على الدعم

يمكن أن تتسبب حالات الطوارئ المتعلقة بصحة الحيوانات في حدوث ضغوط نفسية. فإذا لاحظت تغيرات في مشاعرك، أو مواقفك، أو قدراتك الذهنية، أو إذا لاحظت أن العناية بنفسك، أو بأسرتك، أو بحيواناتك أصبحت أكثر صعوبة، ففكِّر في طلب المساعدة فورًا من صديق، أو رجل دين، أو مُقدِّم خدمة رعاية صحية. **إذا كان الوضع قد يُشكِّل خطرًا على الحياة، فاطلب المساعدة الطارئة فورًا من خلال الاتصال على الرقم 1-1-9.**

إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب، أو تراودك أفكار انتحارية، أو كنت بحاجة فقط إلى التحدُّث إلى شخص ما، فيُرجى الاتصال على الرقم 988 أو إرسال رسالة نصية إليه أو إجراء محادثة نصية عبره للوصول إلى خط المساعدة 988 Suicide & Crisis Lifeline ويتسم خط المساعدة 988 Lifeline بالسرية، كما أنه مجاني ومتاح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع، وطوال أيام العام.

الموارد الأخرى

مؤسسة Farm Aid

تربط مؤسسة Farm Aid المزارعين بالخدمات والموارد المفيدة. يمكنك تعبئة نموذج طلب المساعدة عبر الإنترنت (رمز الاستجابة السريعة). وللحصول على المساعدة، اتصِل بخط دعم المزارعين Farmer Hotline من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى 10 مساءً، بتوقيت شرق الولايات المتحدة: 1-800-FARM-AID(1-800-327-6243) أو أرسِل بريدًا إلكترونيًا إلى farmhelp@farmaid.org.

:(WRASAP) Western Regional Agricultural Stress Assistance Program

يتكون Western Regional Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP، برنامج المساعدة الإقليمية المعنية بالضغوط الزراعية في المنطقة الغربية) من مجموعة من المؤسسات وأفراد المجتمع في المنطقة الغربية، الذين يُقدِّمون الدعم، والموارد، وفرص التمويل للمجتمعات الزراعية، بما في ذلك المزارعون، ومربو الماشية، والعاملون في المزارع وأفراد أسرهم. للتواصل مع خدمات برنامج WRASAP في منطقتك، املأ نموذج التواصل (رمز الاستجابة السريعة).

تعويضات العمال والإجازات المرضية المدفوعة

قد يكون الموظفون مؤهلين للحصول على مزايا تعويضات العمال لتغطية تكاليف الفحوصات والعلاج إذا كان تعرُّضهم لإنفلونزا الطيور ناتجًا عن أنشطة مرتبطة بعملهم. وقد يكونون مؤهلين أيضًا للحصول على تعويض عن فقدان الأجر خلال فترة التعافي إذا كانوا غير قادرين على أداء عملهم المعتاد لمدة تزيد على ثلاثة أيام بسبب حالة صحية مرتبطة بالعمل. ويمكن للعمال الذين يعتقدون أنهم أُصيبوا بإنفلونزا الطيور نتيجةً لأنشطة العمل تقديم مطالبة للحصول على تعويضات العمال للنظر فيها من قِبَل Department of Labor & Industries (وزارة العمل والصناعات). للحصول على مزيدٍ من المعلومات، اتصِل بالرقم 800-547-8367 (en español 360-902-5800) أو تفضَّل بزيارة الموقع الإلكتروني LNI.wa.gov/BirdFlu.

بالإضافة إلى مزايا تعويضات العمال المذكورة أعلاه، تُلزم Washington State (ولاية واشنطن) أصحاب العمل بتوفير إجازة مرضية مدفوعة الأجر للموظفين. ويجوز للعمال استخدام رصيدهم المتحصل عليه من الإجازات المرضية المدفوعة لتغطية الوقت الذي يتغيبون فيه عن العمل من أجل إجراء الفحوصات الطبية، وتلقي العلاج، والحصول على الرعاية الطبية الوقائية، والتعافي من الإصابة بإنفلونزا الطيور.

معلومات سريعة حول خط المساعدة 988 Suicide & Crisis Lifeline

طلب المساعدة من مؤسسة Farm Aid

نموذج التواصل مع برنامج WRASAP

معلومات حول قانون الإجازة المرضية مدفوعة الأجر

WSDA

Washington State Department of HEALTH

DOH 420-596, April 2025 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.