



Grippe A (H1N1)

Swine Flu (H1N1)

(H1N1) انفلونزا أ (انفلونزا الخنازير)

ГРИПП А (H1N1)

Gripa (H1N1)

Gripi A (H1N1)

பன்றி காய்ச்சல் - ஏ (அ) இன்புளுவென்சா நோய் - ஏ (எச் க என் க

La grippe A est provoquée par un virus grippal du type H1N1 qui a bien été identifié. L'incubation est courte, environ 5 jours après contamination.

Les symptômes sont ceux d'une grippe saisonnière banale : fièvre, toux, rhinopharyngite, douleurs musculaires et articulaires, fatigue.

La maladie est très contagieuse et se transmet surtout par les gouttelettes de salive émises lorsque le malade tousse et éternue.

La maladie guérit en quelques jours.

Le virus n'occasionne, à ce jour, que peu de complications.

Pour diminuer le risque de transmission, en plus de vous désinfecter les mains et de vous servir de mouchoirs jetables, il faut, si possible, rester seul dans votre chambre ou garder une distance de protection sanitaire de plus d'un mètre de votre interlocuteur. Il faut éviter au maximum les rassemblements.

Le nettoyage régulier des surfaces possiblement contaminées par des malades en toussant permet de supprimer aussi une cause de contamination.

Si vous présentez :

- des signes généraux : fièvre supérieure à 38°, courbures, fatigue,
 - des signes respiratoires : toux, essoufflement,
- vous devez le signaler à l'équipe du centre.

Swine flu is caused by an H1N1 type influenza virus that has been clearly identified. The incubation period is short, approximately 5 days after contamination.

The symptoms are those of normal seasonal flu: fever, cough, rhinopharyngitis, muscle and joint pains and fatigue.

The disease is highly contagious and is mainly transmitted by saliva droplets spread when the patient coughs and sneezes.

Recovery from the disease takes a few days.

To date, the virus has only caused a few complications.

To reduce the risk of transmission, in addition to disinfecting your hands and using disposable handkerchiefs, you must, if possible, stay on your own in your room or, in the interests of health protection, leave a distance of more than a metre between you and another person. Avoid crowds as much as possible.

The regular cleaning of surfaces that may have been contaminated by patients coughing also eliminates one cause of contamination.

If you present the following :

- signs of flu: fever greater than 38°, cramps and fatigue,
 - respiratory signs: cough and breathlessness,
- you must report to the centre team.

يتسبب في الإنفلونزا أ (إنفلونزا الخنازير) فيروس الإنفلونزا من النوع H1N1 الذي تم تحديده بشكل جيد. فترة الحضانة قصيرة وتبلغ 5 أيام تقريباً بعد الإصابة بالعدوى. وعوارضها هي عوارض أي إنفلونزا موسمية عادية: حمى، سعال، التهاب البلعوم الأنفي، ألم في العضلات والمفاصل، تعب. هذا المرض شديد العدوى وينتقل بشكل خاص في اللعاب الذي يخرج من فم المصاب عندما يسعل أو يعطس.

يشفى المريض خلال بضعة أيام. وحتى اليوم لم يتسبب المرض إلا بمضاعفات قليلة جداً. للحد من خطر العدوى، بالإضافة إلى تطهير الأيدي ورمي المحارم بعد استعمالها لمرة واحدة، يجب عليك إذا أمكن الأمر، البقاء لوحده في غرفتك، أو المحافظة على مسافة وقائية بينك وبين محدثك تبلغ أكثر من متر. يجب تجنب التجمعات إلى أقصى حد. كما يسمح أيضاً بالتنظيف الدوري للمساحات التي قد تكون ملوثة من سعال المرضى بإزالة سبب العدوى. إذا كنت تعاني من:

- عوارض الإنفلونزا: حمى تتعدى 38 درجة، ألم في العضلات، تعب،
 - عوارض تنفسية: سعال، ضيق نفس،
- يجب عليك إعلام فريق المركز بالأمر.

Грипп А вызывается хорошо известным вирусом гриппа типа H1N1. Инкубационный период короткий, примерно 5 дней после заражения.

Симптомы те же, что и у обыкновенного сезонного гриппа: жар, кашель, ринофарингит, боли в мышцах и суставах, усталость.

Болезнь очень заразная и передается в основном посредством капель слюны, которые вылетают, когда больной кашляет и чихает.

Больной выздоравливает через несколько дней.

В настоящее время вирус приводит к небольшому количеству осложнений.

Для того чтобы снизить риск передачи, помимо дезинфекции руки и использования одноразовых носовых платков, Вы должны по возможности никого не впускать в свою комнату или находиться от Вашего собеседника на безопасном с точки зрения гигиены расстоянии, которое составляет больше одного метра. Необходимо по максимуму избегать скоплений людей.

Регулярное протирание поверхностей, которые могут быть заражены большим при кашле, также позволяет устранить источник заражения.

Если у Вас появились:

- признаки гриппа: температура выше 38°, ломота, усталость,
 - признаки респираторного заболевания: кашель, затрудненное дыхание,
- Вы должны сообщить об этом бригаде центра.

A gripi, tanımlanmış olan H1N1 tipi bir gribal virüs sebep olmaktadır. Kuluçka dönemi kısa olup, bulaştıktan sonra 5 gündür.

Belirtileri, her zamanki mevsimsel bir gripin belirtileri ile aynıdır: ateş, öksürük, nezle, baş ağrısı, kas ve eklem ağrıları, yorgunluk.

Hastalık çok bulaşıcıdır ve özellikle hasta öksürdüğünde ve hapşırduğunda yayılan tükürük damlacıkları ile geçmektedir.

Hastalık birkaç günde iyileşmektedir.

Virüs, zamanımızda çok az komplikasyona sebep olmaktadır.

Virüsü bulaştırma riskini azaltmak için, ellerinizi dezenfekte etmenin ve tek kullanımlık mendiller kullanmanın yanı sıra mümkünse odanızda tek başınıza kalmanız veya muhatap olduğunuz kişi ile aranızda bir metreden fazla bir sığınma mesafesi bırakmanız gerekmektedir. Öpüşme ve kucaklaşmalardan azami düzeyde kaçınılmalıdır.

Hastalar tarafından öksürerek bulaştırılmış olabilecek yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi bir bulaşma sebebinin de ortadan kaldırılmasını sağlar.

Eğer kendinizde şu belirtileri hissediyorsanız :

- grip belirtileri: 38° üzerinde ateş, kırıklık, yorgunluk,
 - solunum belirtileri: öksürük, soluğu kesilme,
- bu durumu merkezin ekibine belirtmeniz gerekmektedir.

Gripi A shkaktohet nga një virus gripi të tipit H1N1 i cili është identifikuar mirë.

Periudha e inkubacionit është e shkurtër, rreth 5 ditë pas infektimit.

Shenjatat janë po ato të një gripi stinor të zakonshëm : temperaturë, kollë, rinofaringjit , dhimbje të muskujve dhe të kyçeve, lodhje.

Sëmundja është shumë ngjithëse dhe transmetohet kryesisht nga pikëza pështyme të cilat çlirohen kur i sëmuri kollitet dhe teshtin.

Sëmundja shërohet brenda disa ditësh.

Deri më sot, virusi nuk shkakton veçse pak ndërlikime.

Për të zvogëluar rrezikun e transmetimit duhet, jo vetëm të desinfektoni duart dhe të përdorni shami që hidhen pas një përdorimi, por edhe, nëse është e mundur, të qëndroni vetëm në dhomën tuaj ose të jeni në një distancë mbrojtëse sanitare, më shumë se një metër larg bashkëbiseduesit tuaj. Duhet të shmangni në maksimum grumbullimet. Pastrimi i rregullt i sipërfaqeve mundësisht të infektuara nga e kollitura e të sëmurëve lejon gjithashtu zhdukjen e njërit prej burimeve të infektimit.

Nëse paraqisni :

- shenja të gripit : temperaturë mbi 38°, këputje dhe dhimbje të trupit, lodhje,
 - shenja që lidhen me frymëmarrjen : kollë, gulçimë,
- duhet të lajmëroni ekipin e qendrës.

எச் க என் க வகையை சார்ந்த நோய்க்கிருமி என்று அடையாளம் கண்டுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் நோய்க்கிருமியின் மூலம் பன்றி காய்ச்சல் - ஏ பரவுகிறது. நோய்க்கிருமி பெருகுவதற்கான காலம் மிக மிக குறைவு. உங்கள் உடலில் கலந்துவிட்டதிலிருந்து கிட்டத்தட்ட ௫ நாட்களுக்குள் நோய்க்கிருமி பெருகிவிடும்.

பருவகாலத்திற்கு ஏற்ப வழக்கமான தோன்றும் அறிகுறிகளே இந்த பன்றி காய்ச்சல் நோய்க்கும் அறிகுறிகள் : காய்ச்சல், இரும்பல், மூக்கு, தொண்டையழற்சி, மூட்டு வலி, தசை வலி, சோர்வு, களைப்பு, இது ஒரு தொற்றுநோய். மேலும் இந்த நோய் உள்ள நோயாளி தும்மும் போதோ அல்லது இரும்பும் போதோ வெளிவரும் எச்சில் துளிகள் மூலம் இந்த நோய்க்கிருமி பரவுகிறது. சில நாட்களிலேயே இந்த நோயை குணப்படுத்தி விட முடியும். இது நான் வரை, இந்த கிருமி சில சிக்கல்களை மட்டுமே தருகிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நோய்க்கிருமி பரவும் ஆபத்தை குறைக்க, மேலும் தொற்று நோய் பரவாமல் இருக்க உங்கள் கைகளை அலம்பி கொள்ளவும் மற்றும் காசிக் கைகுட்டைகள் உபயோகிக்கவும், முடிந்தால் உங்கள் அறையில் நீங்கள் தனியாக இருங்கள் அல்லது நீங்கள் உரையாடுபவரிடமிருந்து க மீட்டருக்கும் அதிகமாக இடைவெளி விட்டு தள்ளியிருந்து பேசவும். கூடுமானவரை கூடுமானவரை கூடுவதை/கூட்டம் சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்.

நோயாளிகள் இருக்கும் இடத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதினால் அவர்கள் இரும்பும் போதோ அல்லது தும்பும் போதோ வெளிவரும் எச்சிலின் மூலம் பரவும் கிருமிகளை அழிக்க உதவும். உங்களுக்கு:

- பன்றி காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் : ௩௮ஊ டிகிரிக்கும் அதிகமான ஜூரம் இருந்தால், உடல் வலி, களைப்பு, சோர்வு இருந்தால்,
 - மூச்சு விடுவதில் சிரமங்கள் இருந்தால் : இரும்பல், மூச்சுதிணரல் இருந்தால்,
- உங்கள் மையத்திலிருக்கும் குழுவிடம் நீங்கள் உடனடியாக தெரிவிக்க வேண்டும்