

**بخصوص: معلومات عن الحصبة**

ربما كنت أنت أو طفلك على اتصال بشخص مصاب بالحصبة في Bemrose Primary School DE22 3LB. وهذا يعني أنه إذا لم يتم تطعيمك أنت أو طفلك بشكل كامل ضد الحصبة بجرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، فقد تكون أنت أو طفلك عرضة لخطر تفاقم الحصبة. ولذلك يوفر هذا الخطاب معلومات حول ما يجب عليك فعله لحماية صحتك والآخرين من حولك.

الحصبة هي عدوى تنتشر بسهولة شديدة، ويمكن أن تحدث فجأة، ويصاب الشخص بالاعتلال سريعًا. وعليه، يوجد في نهاية هذا الخطاب المزيد من المعلومات حول مرض الحصبة – يرجى قراءتها لمعرفة المزيد عن أعراض الحصبة، وكيفية انتشارها، والتطعيم ضد الحصبة. وتتوفر أيضًا معلومات إضافية حول الحصبة من خلال هذا الرابط [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**متى تتحدث إلى طبيبك العام**

يحتاج بعض الأشخاص إلى طلب المشورة من طبيبيهم في أقرب وقت ممكن:

**الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي**

إذا كان لديك ضعف في جهاز المناعة، فعليك الاتصال بطبيبك وإخباره أنك ربما كنت على اتصال بشخص مصاب بالحصبة. وقد يرغب طبيبك في إجراء بعض الفحوصات لك لمعرفة ما إذا كنت محميًا من الحصبة، أو قد يعطيك علاجًا لتقليل خطر إصابتك بالتوعدك.

**النساء الحوامل**

إذا كنت حاملًا وتعتقدين أنك ربما فاتتك جرعة من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) أو أنك غير متأكدة مما إذا كنت قد حصلت على اللقاح، فيرجى الاتصال بطبيبك أو طبيب الولادة وإخباره أنك ربما كنت على اتصال بشخص مصاب بالحصبة.

**الأطفال دون سن 12 شهرًا**

إذا حضر طفلك الذي يقل عمره عن 12 شهرًا ف Bemrose Primary School في نفس الوقت مع شخص مصاب بالحصبة، فيرجى الاتصال بطبيبك للحصول على المشورة.

**الأشخاص المصابون**

يجب عليك التحدث إلى طبيبك أو NHS على الرقم 111 إذا كنت تعاني أنت أو طفلك من ارتفاع درجة الحرارة مع السعال أو سيلان الأنف أو احمرار العين أو الطفح الجلدي في الأسابيع الثلاثة التالية للحضور في Bemrose Primary في الوقت مع شخص مصاب بالحصبة. يجب أن تحاول الاتصال بطبيبك أو NHS على الرقم 111 قبل زيارته شخصيًا. وذلك لتجنب انتشار الحصبة للآخرين.

أخير طبيبك أنك أو طفلك قد تلقيت هذا الخطاب وربما كنت على اتصال بشخص مصاب بالحصبة. قد يكون من الصعب معرفة متى تطلب المساعدة إذا كان طفلك مريضًا. إذا كنت قلقًا بشأن طفلك، خاصة إذا كان عمره أقل من عامين، فيجب عليك طلب المساعدة الطبية.

**الأشخاص الذين لم يحصلوا على جرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية**  
إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت قد تلقيت أنت أو طفلك جرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، والذي سيحميك من الإصابة بالحصبة، فاتصل بطبيبك لترتيب الحصول على اللقاح. إذا فاتتك جرعة ما، فلا يزال بإمكانك الحصول على اللقاح في أي عمر. يرجى الاطلاع على مزيد من المعلومات حول لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في صحيفة الحقائق.

**متى يمكنك العودة إلى الأنشطة العادية إذا كنت مصابًا بالحصبة؟**

يمكن لأي شخص مصاب بالحصبة أن ينشر العدوى في الأيام الـ 4 التي تسبق ظهور الطفح الجلدي. بمجرد ظهور الطفح الجلدي، لا يزال بإمكانه نشر العدوى لمدة 4 أيام أخرى.

إذا كان يُعتقد أن شخصًا ما مصاب بالحصبة، فيجب عليه عدم حضور المدرسة أو مكان رعاية الأطفال أو العمل لمدة 4 أيام على الأقل من أول وقت ظهور الطفح الجلدي. ويجب عليه أيضًا تجنب الاتصال الوثيق مع الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا، والحوامل، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

مع خالص التحية،

UKHSA East Midlands Health Protection Team

## صحيفة حقائق بشأن الحصبة

### ما هي الحصبة

تحدث عدوى الحصبة بسبب فيروس، وتنتشر بين الأشخاص بسهولة شديدة. بمجرد أن تبدأ الأعراض، يمكن أن يتوقعك الشخص سريعًا. يمكن أن تصاب بالحصبة في أي عمر، ولكن غالبًا ما يصاب بها الأطفال الصغار.

### كيف تنتشر الحصبة

تحدث الإصابة بالحصبة من خلال الاتصال الوثيق بشخص مصاب بالحصبة. يمكن أن يكون ذلك عن طريق الهواء عند السعال أو العطس، أو عن طريق لمس الأشياء التي سعل أو عطس عليها شخص مصاب بالحصبة. تنتشر الحصبة بسهولة شديدة في المنازل وفي الأماكن الأخرى التي يختلط فيها الناس ببعضهم البعض بشكل وثيق.

يمكن أن تكون محميًا من الإصابة بالحصبة إذا كنت قد حصلت على جرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، أو إذا كنت قد تعرضت للإصابة بها من قبل.

يمكن لأي شخص مصاب بالحصبة أن ينشر العدوى في الأيام الـ 4 التي تسبق ظهور الطفح الجلدي وحتى 4 أيام بعد ظهور الطفح الجلدي.

### أعراض الحصبة

تبدأ أعراض الحصبة عادة في غضون 10 إلى 12 يومًا من الإصابة بالعدوى. وفي بعض الأحيان، قد يستغرق ظهور أي أعراض ما يصل إلى 21 يومًا.

تبدأ الحصبة عادة بأعراض تشبه أعراض البرد. وتشمل الأعراض الأولى للحصبة ما يلي:

- ارتفاع درجة الحرارة
- سيلان الأنف أو انسدادها
- العطس
- السعال
- إمرار العين أو التهابها أو إفراز الدموع

قد تظهر بقع بيضاء صغيرة داخل الخدين وعلى ظهر الشفتين بعد بضعة أيام. عادة ما تستمر هذه البقع لبضعة أيام. عادة ما يظهر الطفح الجلدي بعد 2 إلى 4 أيام من بدء الأعراض المشابهة لأعراض البرد. ويبدأ الطفح الجلدي على الوجه وخلف الأذنين قبل أن ينتشر إلى بقية الجسم.

يمكن أحيانًا أن تزداد بقع الطفح الجلدي للحصبة، وقد تتلاصق لتشكل بقع ملطخة، وعادة لا يصاحبها شعورًا بالحكة. يبدو الطفح الجلدي بلون بني أو أحمر على البشرة البيضاء. وقد يكون من الصعب رؤيته على البشرة البنية والسوداء.

### ما مدى خطورة الحصبة؟

يمكن أن تتفاقم إصابة شخص واحد تقريبًا من كل 15 شخصًا مصابًا بالحصبة، ويكون الأطفال الأصغر سنًا والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أكثر عرضة للإصابة بتوقعك خطير.

يمكن أن تشمل المضاعفات الأكثر خطورة للحصبة ما يلي:

- التهابات الأذن
- عدوى الرئة (الالتهاب الرئوي)
- الإسهال
- الجفاف
- النوبات (من المضاعفات الأقل شيوعًا)

يمكن أن تؤدي عدوى الحصبة أثناء الحمل إلى فقدان الطفل أو الولادة المبكرة.

### الوقاية من الحصبة

إن الحصول على لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية هو أفضل طريقة للوقاية من الحصبة.

يُعطى اللقاح عادةً للأطفال على جرعتين. تعطى الجرعة الأولى للأطفال بعمر 12 شهرًا، وتعطى الجرعة الثانية بعد عمر 3 سنوات و4 أشهر.

إذا عرفت أن طفلك كان على اتصال وثيق بشخص مصاب بالحصبة، فقد يوصي طبيبك أحيانًا بإعطاء لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في وقت مبكر عن مواعيد هذه الجرعات المقررة. إذا أعطيت جرعة لرضيع يقل عمره عن 12 شهرًا، فلا يزال يتعين عليك إعطائه الجرعتين المعتادتين من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في الأوقات المعتادة (بفاصل زمني شهر واحد على الأقل بين أي جرعات).

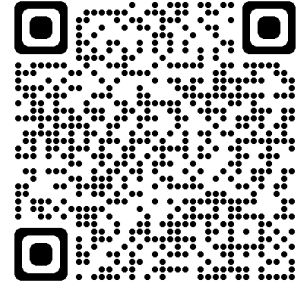
إذا فات شخص ما جرعة أو لم يكن متأكدًا مما إذا كان قد حصل على أي لقاحات، فيمكن إعطائه اللقاح في أي عمر. يمكن للوالدين والأوصياء التحقق من الكتاب الأحمر لأطفالهم للاطلاع على سجلات التطعيم الخاصة بهم.

لا ينبغي أن تحصل النساء الحوامل ولا الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة على اللقاح. إذا اعتقدوا أنهم كان على اتصال بشخص مصاب بالحصبة، فيجب عليهم التحدث إلى طبيبهم أو طبيب الولادة للحصول على مزيد من النصائح.

لمزيد من المعلومات حول لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، تفضل بزيارة:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

أو امسح رمز الاستجابة السريعة التالي:



## الابتعاد عن الآخرين إذا كنت مريضاً بالحصبة

يمكن للشخص المصاب بالحصبة أن ينشر العدوى في الأيام الـ 4 التي تسبق إصابته بالطفح الجلدي. بمجرد إصابة الشخص بالطفح الجلدي، لا يزال بإمكانه نشر العدوى لمدة 4 أيام أخرى.

إذا أخبرك أخصائي الرعاية الصحية أنك قد تكون مصاباً بالحصبة، فيجب عليك الابتعاد عن رعاية الأطفال أو الذهاب للمدرسة أو العمل لمدة 4 أيام على الأقل من أول وقت ظهور الطفح الجلدي. يمكنك العودة إلى أنشطتك العادية بعد 4 أيام إذا شعرت أنك بصحة جيدة ولم تعد درجة حرارتك مرتفعة.

## علاج الأشخاص المصابين بالحصبة

تبدأ أعراض الحصبة عادة في التحسن في غضون أسبوع تقريباً.

قد يكون مفيداً الحصول على قسط من الراحة وشرب الكثير من السوائل، مثل الماء، لتجنب الجفاف.

يمكن أن تسبب الحصبة في بعض الأحيان أمراضاً أخرى. قد يتم إعطاؤك مضادات حيوية لعلاجها.

إذا أخبرك أخصائي الرعاية الصحية أنك قد تكون مصاباً بالحصبة وتعتقد أنك تعاني أنت أو طفلك من آثار صحية أكثر خطورة، فيجب عليك الاتصال بطبيبك العام.

يتوفر المزيد من المعلومات حول الحصبة من خلال الرابط التالي:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

أو من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة:

