

أنفلونزا الخنازير

نشرة معلومات لطالبي اللجوء واللاجئين وغيرهم من الرعايا الأجانب في المملكة المتحدة

- فقدان للشهية
- آلام في العضلات
- إسهال أو قيء

كيف تنتقل؟

- عندما يصاب الناس بأنفلونزا الخنازير، فإنهم ينقلون الفيروس عن طريق السعال أو العطس، ثم يقوم الناس الآخريين بتنفس هذا الفيروس.
- يمكن لفيروس الأنفلونزا أن يبقى حياً على اليدين وغيرها من الأسطح لمدة تصل لغاية 24 ساعة.

كيف أحمي نفسي وعائلي؟

- استخدم مناديل ورقية نظيفة لتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس.
- تخلص من المنديل الورقي بعد استخدامه لمرة واحدة.
- اغسل يديك مراراً بالماء والصابون أو بجل لليد مضاد للبكتيريا وقم بتنظيف الأسطح بانتظام لقتل الفيروس.
- حدد الأصدقاء الذين يمكن الاتصال بهم عند إصابتك بالأنفلونزا. وهؤلاء يمكن أن يكونوا جيران أو أصدقاء وأقارب ممن يستطيعون مساعدتك في حال إصابتك بالمرض. على سبيل المثال، يمكن أن يجلبوا لك الأدوية والطعام.
- إذا كنت طالب لجوء، وكنت مصاباً بأنفلونزا الخنازير، فعليك أن تتصل أنت أو صديقك الذي اخترته لمساعدتك أثناء مرضك بالموظف المسؤول عن قضيتك في وكالة الحدود بالمملكة المتحدة للقيام بالترتيبات البديلة لاستلام مبالغ الإعانة، بحيث لا يتعين عليك مغادرة محل إقامتك. وينبغي عليك أيضاً الاتصال بالموظف المشرف على قضيتك أو بمركز التبليغ للقيام بالترتيبات إبلاغ بديلة.
- إن كنت حاملاً، واصلتي القيام بالأشياء التي تقومين بها عادةً، كالذهاب للتسوق، والتنقل باستخدام المواصلات العامة وحضور التجمعات العائلية. ولكن عليك محاولة تجنب زيارة العائلة أو الأصدقاء الذين يعانون من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا. إن كنت تعرفين عدداً كبيراً من الناس الذين يعانون من المرض في منطقتك، فمن الأفضل أن تتجنبي الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.

تزودك نشرة المعلومات هذه بمعلومات أساسية عن مرض أنفلونزا الخنازير. إن العلاج الخاص بمرض أنفلونزا الخنازير هو مجاني. من المهم أن تفهم ما يمكنك القيام به لحماية نفسك وحماية عائلتك.

ما هو مرض أنفلونزا الخنازير؟

- هو شكل جديد من الأنفلونزا التي يسببها فيروس من السهل الإصابة به ونقله إلى الآخرين.
- لقد تم الإبلاغ عن أولى حالات الإصابة بالمرض في شهر نيسان / أبريل 2009 وتم انتشاره بسرعة في جميع أنحاء العالم.

ما هي أعراض مرض أنفلونزا الخنازير؟

إن كنت تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من حمى أو ارتفاع في درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية أو 10,4 درجات فهرنهايت) واثنين أو أكثر من الأعراض التالية، فقد تكون مصاباً بأنفلونزا الخنازير:

- تعب غير اعتيادي
- صداع
- رشح في الأنف
- التهاب في الحلق
- ضيق في التنفس أو سعال

Swine Flu

Information Sheet for asylum seekers, refugees and other foreign nationals in the UK

This information sheet gives you basic information about the swine flu illness. Treatment for swine flu is free.

It is important that you understand what you can do to protect yourself and your family.

What is swine flu?

- A new form of flu caused by a virus which is easy to catch and to pass on to others.
- The first cases were reported in April 2009 and it has spread quickly around the world.

What are the symptoms of swine flu?

If you or a member of your family has a fever or high temperature (over 38°C / 100.4°F) and two or more of the following symptoms, you may have swine flu:

- unusual tiredness
- headache
- runny nose
- sore throat
- shortness of breath or a cough
- loss of appetite

- aching muscles
- diarrhoea or vomiting

How is it transmitted?

- When people have swine flu, they spread the virus by coughing or sneezing, other people then breathe in the virus.
- The flu virus can live on hands and other surfaces for up to 24 hours.

How can I protect myself and my family?

- Use a clean tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze.
- Throw away the tissue into a bin after one use.
- Wash your hands with soap and water or an antibacterial hand gel often and clean down surfaces regularly to kill the virus.
- Identify possible flu friends. These could be neighbours, friends and relatives who can help you if you get ill. For example, they could collect medicines and food for you.
- If you are an asylum seeker and have swine flu, you or your flu friend should contact your United Kingdom Border Agency case owner to make alternative arrangements for the collection of support payments, so that you don't have to leave your accommodation. You should also contact your case owner or the reporting centre to make alternative reporting arrangements.
- If you are pregnant, carry on doing the things that you normally do, such as going shopping, travelling on public transport and attending family gatherings. However, try and avoid visiting family or friends who are suffering flu-like symptoms. If you know of a large number of people falling ill in your neighbourhood, you may prefer to avoid crowded places where possible.

ما هو التطعيم الخاص بمرض أنفلونزا الخنازير؟

لقد تمت الموافقة على استخدام التطعيمات (حقنة لحماية الناس من الإصابة بهذا الفيروس) ضد أنفلونزا الخنازير ويجري إعطاؤها من قبل الأطباء المحليين إلى الأشخاص الذين هم ضمن الفئات ذات الأولوية التالية:

- البالغين والأطفال الذين يزيد سنهم عن ستة أشهر ممن يعانون من حالات مرضية طويلة الأمد بما في ذلك:
 - أمراض الرئة المزمنة
 - مرض مزمن في القلب
 - مرض مزمن في الكلى
 - أمراض الكبد المزمنة
 - الأمراض العصبية المزمنة
 - مرض السكري
- النساء الحوامل

• الأشخاص الذين يعيشون مع شخص يعاني من ضعف في النظام المناعي ناجم عن مرض، على سبيل المثال شخص مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسب HIV أو يتلقى علاجاً كيميائياً للسرطان.

إذا كنت تعتقد بأنك تصنف ضمن واحدة من هذه الفئات من الناس، فعليك الاتصال بعيادة طبيبك المحلي والتسجيل معهم لتلقي اللقاح.

يجري توسيع نطاق برنامج التطعيم ليشمل الأطفال من سن ستة أشهر فما فوق وأقل من خمس سنوات. وسوف يبدأ ذلك حال الانتهاء من تطعيم جميع المجموعات التي تحظى بأولوية.

وربما يتم تطعيم أناس آخرين كلما عرف المزيد عن الفيروس واللقاح.

كيف تجد طبيباً

يسمى طبيبك المحلي بالطبيب الممارس العام أو GP. وتسمى عيادة الطبيب الممارس العام بالمستوصف أو المركز الصحي.

ينبغي عليك التسجيل مع الطبيب الممارس العام GP في منطقتك إن لم تكن قد فعلت ذلك من قبل، لكي تتمكن من الحصول على الرعاية الطبية في حال احتجت إليها.

إن كنت طالب لجوء، و لم تكن مسجلاً مع عيادة طبيب ممارس عام GP، فيإمكان موظف الدعم المسؤول عن تأمين السكن لك والذي ساعدك على الانتقال إلى محل إقامتك أن يعطيك معلومات عن عيادات الأطباء الممارسين المحليين GPS.

تفاصيل الاتصال الخاصة بعيادات الأطباء الممارسين العاميين GPS متوفرة في دليل الهاتف ومن المكتبات العامة. وبإمكانك أيضاً أن تجد معلومات عن الأطباء الممارسين العاميين GPS في إنجلترا في موقع NHS Choices على شبكة الإنترنت: www.nhs.uk والأطباء الممارسين العاميين GPS في اسكتلندا على الموقع: www.show.scot.nhs.uk/organisations. ويمكن إيجاد المعلومات الخاصة بالأطباء الممارسين العاميين GPS في ويلز على الموقع: www.nhsdirect.wales.nhs.uk والموقع: www.nidirect.gov.uk في أيرلندا الشمالية.

ماذا تفعل إن كنت تعتقد أنك مصاب بأنفلونزا الخنازير

- لازم محل إقامتك وخذ قسطاً من الراحة.
- احرص على شرب الكثير من الماء.
- إن كنت تعاني من الحمى فلا ترتدي الكثير من الملابس أو تغطي ببطانيات كثيرة. يمكنك أن تأخذ الباراسيتامول أو الأيبوبروفين (اتبع الإرشادات الموجودة على علبة الدواء). إن كنت حاملاً فيوصى باستخدام الباراسيتامول.
- اتصل هاتفياً بطبيبك المحلي إذا أجبت بنعم على واحد أو أكثر من الأسئلة التالية:

- هل تعاني أصلاً من مرض خطير أو تتناول دواء لمرض خطير آخر؟
- هل أنت حامل؟
- هل أن الشخص المريض طفل يقل سنه عن عام واحد من العمر؟
- هل أصبحت حالتك الصحية أسوأ بكثير فجأة؟
- هل مازالت حالتك تزداد سوءاً بعد سبعة أيام (أو خمسة أيام لطفل)؟

إن كنت تعيش في إنجلترا، وكنت قد أجبت بـ "لا" على جميع الأسئلة الواردة أعلاه:

– إذا كنت قد قمت مؤخراً بتقديم طلب للجوء وكنت تسكن في محل إقامة أولي تم توفيره لك من قبل وكالة الحدود في المملكة المتحدة، فعليك أن تخبر الفريق الصحي أو فريق الدعم إن كنت مريضاً لكي يتمكنوا من مساعدتك.

What is the swine flu vaccination?

Vaccinations (an injection to protect people from catching the virus) against swine flu have been approved for use and are being given by local doctors to people who are in the following priority groups:

- Adults and children over six months of age who have a long-term health condition including :
 - chronic lung disease
 - chronic heart disease
 - chronic kidney disease
 - chronic liver disease
 - chronic neurological disease
 - diabetes
- Pregnant women
- People who live with someone who has an impaired immune system caused by an illness, for example someone who is HIV positive or is having chemotherapy for cancer.

If you believe you are in one of these groups of people, contact your local doctor and register with them to receive the vaccine.

The vaccination programme is being extended to include children from six months and over and under five years. This will start once all the initial priority groups have been targeted.

Other people may be vaccinated as more is learned about the virus and the vaccine.

How to find a doctor

Your local doctor is called a General Practitioner or GP. The GP's clinic is called a surgery or a health centre.

You should register with a GP in your area if you have not already done this, so that you can get medical care if you need it.

If you are an asylum seeker, and are not registered with a GP, your accommodation provider support worker who helped you to move into your accommodation can give you information about your local GPs.

Contact details for GPs are available in telephone directories and from public libraries. You can also find details of GPs in England on the NHS Choices website at www.nhs.uk and of GPs in Scotland on www.show.scot.nhs.uk/organisations. Details of local GPs in Wales can be found through www.nhsdirect.wales.nhs.uk and at www.nidirect.gov.uk for GPs in Northern Ireland.

What to do if you think you have swine flu

- Stay in your accommodation and rest.
- Make sure you drink lots of water.
- If you have a fever, don't wear too many clothes or blankets. You can take paracetamol or ibuprofen (follow the instructions on the pack). If you are pregnant, paracetamol is recommended.

Telephone your local doctor if you answer 'yes' to one or more of the following:

- Do you have a serious underlying illness or take medication for another serious illness?
- Are you pregnant?
- Is the person who is sick a child under one year old?
- Has your condition suddenly got much worse?
- Is your condition still getting worse after seven days (or five days for a child)?

If you are living in England and you have answered 'no' to all the questions above :

- If you have recently claimed asylum and are living in United Kingdom Border Agency initial accommodation, tell the health team or support team if you are unwell, so they can help you.
- Contact the National Pandemic Flu Service. This is an internet and telephone service currently operating in England which allows you to check your symptoms for swine flu and get treatment if necessary. If you do not speak English, you can ask an English-speaking friend to contact the Flu Service for you.

– اتصل بالحملة الوطنية للتوعية بوباء الأنفلونزا. وهذه خدمة هاتفية وخدمة على الانترنت تعمل حالياً في إنجلترا وتتيح لك التحقق من أعراض أنفلونزا الخنازير والحصول على العلاج إذا لزم الأمر. إن كنت لا تتحدث الإنجليزية، فبإمكانك أن تطلب من صديق يتحدث اللغة الاتصال بهذه الخدمة نيابة عنك.

لاستخدام خدمة الحملة الوطنية للتوعية بوباء الأنفلونزا:

- اتصل بالهاتف **0800 1 513 100** (هذا الرقم مجاني إذا كنت تستخدم خطوطاً هاتفية أرضية ولكن سيتم فرض رسم عليك إذا كنت تستخدم هاتفاً نقالاً)
- استخدم شبكة الانترنت على الموقع: www.direct.gov.uk/pandemicflu
- إن كانت لديك مشاكل في السمع، فبإمكانك استخدام خدمة هاتف النصوص على الرقم **0800 1 513 200**
- عند الاتصال بالرقم **0800 1 513 100** أو زيارة الموقع، سوف يسألك موظفو الحملة الوطنية للتوعية بوباء الأنفلونزا عن:
 - تاريخ ميلادك
 - أعراضك الحالية
 - إن كانت لديك أية مشاكل صحية خطيرة
 - الرمز البريدي لمنزلك
- سوف تحتاج أنت أو صديقك الناطق بالإنجليزية إلى قلم وورقة لتدوين أية معلومات.

إذا تم تشخيص إصابتك بأنفلونزا الخنازير عن طريق الحملة الوطنية للتوعية بوباء الأنفلونزا:

- سوف تعطى دواءً مجانياً مضاداً للفيروسات يسمى "تاميفلو" أو "ريلينزا". الأدوية المضادة للفيروسات لن تشفيك لكنها ينبغي أن تساعدك على التحسن عاجلاً. معظم الناس يشفون تماماً في غضون 7 إلى 10 أيام. ومن المهم أن تكمل الدورة العلاجية.
- سوف تعطى "رقم تخويل" خاص بك لصرف الدواء وسيتم إعطاؤك على صديقك جلب الدواء لك من نقطة استلام متخصصة لصرف الأدوية المضادة للفيروسات. وسوف يتم إبلاغك عن أقرب نقطة لاستلام الدواء. ويجب على أي شخص مصاب بأنفلونزا الخنازير ألا يستلم الدواء بنفسه.

- بالإضافة إلى رقم التحويل، سوف يحتاج صديقك إلى إبراز بعض إثباتات الهوية له ولك (أو الشخص المصاب بأنفلونزا الخنازير، إن لم تكن أنت). إن كنت طالب لجوء، فهذه يمكن أن تكون بطاقة تسجيل طلب اللجوء ARC أو رسالة إقرار اعتيادية (SAL) صادرة عن وكالة الحدود في المملكة المتحدة، أو جواز سفر، أو فاتورة غاز أو كهرباء، أو رخصة قيادة أو بطاقة ائتمانية أو مصرفية.
- سوف يبلغ صديقك عن التعليمات الخاصة بكيفية تناولك للأدوية المضادة للفيروسات عند استلامه للدواء الخاص بك.
- لن يتأثر أي طلب لجوء إذا كنت تستخدم هذه الخدمة.

إن كنت تعيش في ويلز أو اسكتلندا أو أيرلندا الشمالية

إن كنت تعيش في ويلز وظهرت عليك أعراض مرض أنفلونزا الخنازير، اتصل بطبيبك الممارس العام GP. للمعلومات العامة، اتصل بـ NHS Direct Wales على الرقم **0845 46 47**.

إن كنت تعيش في اسكتلندا، وظهرت عليك أعراض أنفلونزا الخنازير، اتصل بطبيبك الممارس العام GP أو بخدمات الصحة الوطنية NHS 24 على الرقم **08454 242424**.

إن كنت تعيش في أيرلندا الشمالية، وظهرت عليك أعراض أنفلونزا الخنازير، اتصل بطبيبك الممارس العام GP أو بخط الاستفسارات المتعلقة بأنفلونزا الخنازير في أيرلندا الشمالية على الرقم **0800 0514142**.

To use the National Pandemic Flu Service:

- Telephone **0800 1 513 100** (this is free if you use a landline telephone but you will be charged if you use a mobile telephone)
- Use the internet at **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- If you have problems hearing, you can use a textphone service on **0800 1 513 200**
- When you ring **0800 1 513 100** or visit the website, the National Pandemic Flu Service will ask for :
 - Your date of birth
 - Your current symptoms
 - If you have any serious medical conditions
 - Your postcode
- You or your English-speaking friend will need a pen and paper to write down any information.

If you are diagnosed with swine flu through the National Pandemic Flu Service:

- You will be offered free antiviral medication called Tamiflu or Relenza. Antiviral medication will not cure you but should help you get better sooner. Most people recover fully within 7 to 10 days. It is important that you complete the course of treatment.
- You will be given an 'authorisation number' and your flu friend will have to collect the medicine from a specific Antiviral Collection Point. You will be told the nearest collection point. Anyone with swine flu must not collect the medicine.
- As well as the authorisation number, your flu friend will need to show some proof of identification for themselves and for you (or the person who has swine flu, if this isn't you). If you are an asylum seeker, this could be an ARC card or Standard Acknowledgement Letter (SAL) issued by the United Kingdom Border Agency, or a passport, gas or electricity bill, driving licence or a bank or credit card.

- Your flu friend will be told how you should take the antivirals when they collect your medication.
- Any asylum claim will not be affected if you use this service.

If you live in Wales, Scotland or Northern Ireland

If you live in Wales and have swine flu symptoms, contact your GP. For general information call NHS Direct Wales on **0845 46 47**.

If you live in Scotland and have swine flu symptoms, contact your GP or NHS 24 on **08454 242424**.

If you live in Northern Ireland and have swine flu symptoms, contact your GP or the Northern Ireland swine flu helpline on **0800 0514142**.