

# ZIKA



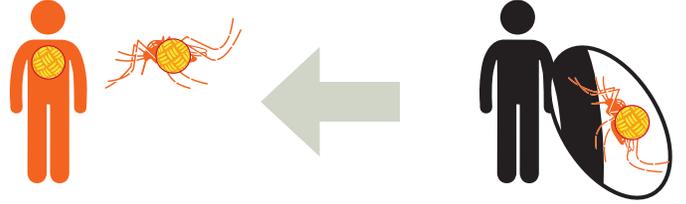
## قم بحماية نفسك لحماية الآخرين

### كيف ينتشر المرض

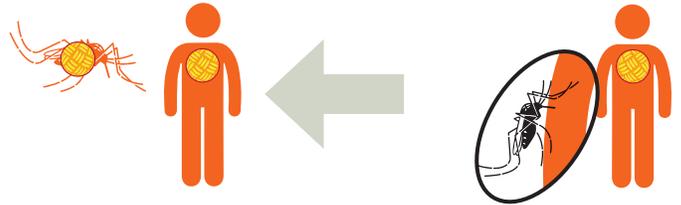
ينتشر مرض زيكا من خلال البعوض أو البشر



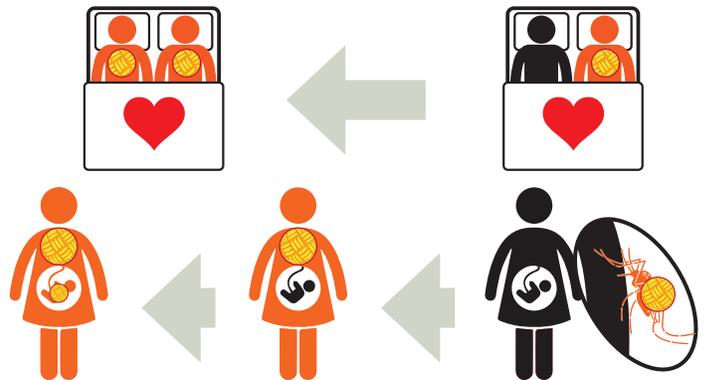
### من البعوضة إلى الشخص:



### من الشخص إلى البعوضة:



### من شخص إلى شخص آخر:



## ما هي العلامات الشائعة



عيون حمراء

آلام مفاصل

طفح

حمى

قد تستمر هذه العلامات بضعة أيام فقط. ولكن بعض المصابين بمرض زيكا لا تظهر عليهم أي علامات.

تحدث إلى طبيبك حول اختبار زيكا إذا:



♦ كان لديك علامات زيكا أو

♦ إذا كنت حاملاً وأنت أو زوجك

سافرتما إلى منطقة معروف أن بها

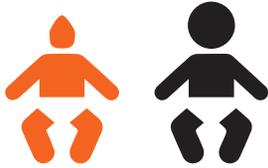
فيروس زيكا

## ماذا يحدث إذا أصابك مرض زيكا

لا يؤثر زيكا على الجميع. ولكن بالنسبة للبعوض، يمكن أن تكون الآثار خطيرة.

### الأجنة

يمكن أن تنتقل عدوى زيكا إلى الجنين قبل ولادته. يمكن أن يعاني الأجنة المصابين بمرض زيكا من صغر حجم الرأس الملحوظ "صعل". مما يعني أن رأس الطفل ومخه يكونان أصغر مما هو متوقع. وقد يؤثر مرض زيكا على سمع الطفل وقدراته العقلية ونموه.



### البالغين

عند إصابة البالغين بفيروس زيكا، هناك احتمال حدوث تلف للأعصاب. قد يؤدي هذا إلى الشعور بالضعف أو التتميل في العضلات. ويمكن أن يسبب زيكا أيضاً الشلل. وهذا يعني عدم قدرة الشخص على تحريك بعض أجزاء الجسم.



TRANSLATED BY: MOHAMED ZEID

## إذا أصابك مرض زيكا

لا يمكن علاج مرض زيكا أو الشفاء منه. يجب على الأطفال دون سن ١٨ سنة أن يزوروا طبيبًا. إذا كنت بالغًا وأصابك مرض زيكا، يمكن أن تشعر بتحسن عن طريق:

تناول دواء (أسيتامينوفين) لتخفيف أعراض الحمى أو الألم



شرب الكثير من الماء



الحصول على قدرٍ وافٍ من الراحة

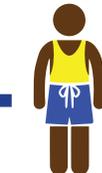


## كيفية الوقاية

لا يوجد حاليًا لقاح مضاد لمرض زيكا. وأفضل طريقة لمنع زيكا هي وقاية نفسك والآخرين. وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها:

استخدام سبراي حشرات يحتوي على مادة الديت (DEET)

ارتداء قمصان طويلة الأكمام وسراويل طويلة



تجنب السفر إلى الأماكن التي يوجد فيها فيروس زيكا

قم بزيارة موقع <http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>

تجنب نشر مرض زيكا عن طريق ممارسة الجنس

استخدم الواقي الذكري؛ أو

امتنع عن ممارسة الجنس

في منطقة بها مرض زيكا، حتى لو لم تظهر عليك علامات مرض زيكا؛ استشر طبيبك بخصوص طول مدة الانتظار.



النساء - انتظري لمدة ٨ أسابيع بعد مغادرتك

للمنطقة التي بها مرض زيكا

الرجال - انتظر لمدة ٦ أشهر بعد مغادرتك

للمنطقة التي بها مرض زيكا

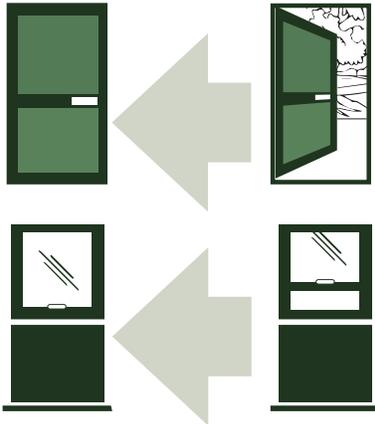
## تذكر

من المحتمل أن تكون مصابًا بزيكا وأنت لا تدري. قم بحماية نفسك لحماية الآخرين. تحدث مع طبيبك إذا كانت لديك أي أسئلة.

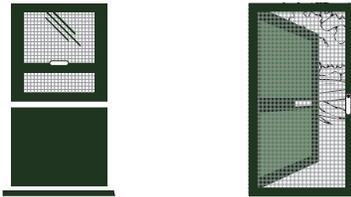
التأكد من خلو المنزل من البعوض.

سؤال طبيبك عن المزيد من الأفكار.

إبقاء الأبواب والنوافذ مغلقة.



استخدم مناخل (سلك) على الأبواب والنوافذ المفتوحة



احتفظ بأي عناصر يمكن أن تحمل المياه (مثل أوعية النباتات (أصص الزرع) أو إطارات السيارات القديمة فارغة ونظيفة

