

# الحصبة

احمي نفسك واحمي الآخرين

تذكر أنه لم يفت الأوان بعد لحماية نفسك من الحصبة، ومعها ستكون قد حميت نفسك من مرضين آخرين – النكاف والحصبة الألمانية – والذين قد يكونا خطيرين لدى البالغين على نحو خاص.

يزداد عدد حالات الإصابة بالحصبة في أنحاء المملكة المتحدة وأوروبا، بما فيها أيرلندا الشمالية.

لكي تكون محميًا، يجب أن تتحصن بلقاح الحصبة والنكاف والحميراء (MMR).

• أصيب مؤخراً عدد من الأشخاص بالحصبة في أيرلندا الشمالية. في الماضي، وفر الإقبال الكبير على التحصين/التطعيم الحماية للأشخاص، ولكن الأشخاص غير المحصنين في خطر ويمكنهم التقاط العدوى ونشرها.

• يسبب الحصبة فيروس معدٍ للغاية يصيب الإنسان بطفح جلدي وحمى. ويمكن أيضاً أن تكون خطيرة للغاية. ومن المرجح أن تكون حالات الإصابة لدى البالغين أكثر سوءاً وأطول أمداً مقارنة بالأطفال. عادة ما يُضطر الشخص المصاب بالحصبة إلى ملازمة الفراش مدة خمسة أيام تقريباً، وعدم الحضور إلى المدرسة أو العمل مدة عشرة أيام. البالغون أيضاً أكثر عرضة للمضاعفات.

• يمكن أن تشمل مضاعفات الحصبة الإصابة بالتهاب الأذن والصدر والنوبات والإسهال والتهاب الدماغ (التهاب المخ) وتلف الدماغ. من المحتمل أن يموت حوالي ١ من كل ٢٥٠٠ إلى ١ من كل ٥٠٠٠ مريض بالحصبة.

• الحصبة شديدة العدوى - فيمكن للسعال أو العطاس نشر فيروس الحصبة على مساحة واسعة. فإن تعرضت للفيروس ولم تكن محمياً، فسُتصاب بالمرض على الأرجح

• أنت في خطر كبير إذا لم يتم تلقيحك بجرعتين من لقاح MMR.

• إن فاتتك جرعة من لقاح MMR أو الجرعتين، اتصل بعيادة الطبيب العام لترتيب موعد.

• بالحصول على اللقاح، لن تقتصر على حماية نفسك فحسب، بل ستحمي أيضاً الأشخاص -خاصة الأطفال- الذين لا يستطيعون الحصول على لقاح MMR لأنهم في سن صغير جداً أو لديهم أمراض مثل اللوكيميا، فهم محميون إذا تم تلقيح ما يكفي من السكان حتى يتم القضاء على الحصبة

• يتفشى وباء الحصبة في جميع أنحاء أوروبا، ولذلك احرص على حماية نفسك وعائلتك بلقاح MMR قبل السفر.

• إذا كنت لا تستطيع أن تتذكر ما إذا كنت قد تلقيت لقاح MMR بجرعتيه، يمكنك مراجعة عيادة الطبيب العام، ولكن تعاطي جرعة إضافية لا يشكل خطراً على الصحة. إذا كنت بحاجة إلى جرعتين، فمن المفضل تعاطيهما بفاصل شهر بينهما.

• قد يتسبب لقاح MMR في حدوث آثار جانبية لمدة تصل إلى أسبوعين بعد تعاطيه. تكون الأعراض شبيهة بتلك التي يسببها المرض ذاته ولكنها تكون خفيفة للغاية وغير ضارة وليست معدية. تحدث إلى ممرضك أو طبيبك إن كان لديك أي مخاوف أو استفسارات على الإطلاق. إذا كنت تتعالج من حالة خطيرة مثل الزرع أو السرطان أو لديك حالة تؤثر على جهازك المناعي مثل فيروس نقص المناعة البشرية، فالتمس مشورة الممرض أو الطبيب.

• إذا كنت تعتني بأشخاص آخرين أو أطفال صغار كجزء من عملك، يكون من المهم على وجه الخصوص أن يتم تحصينك بلقاح MMR. يمكن أن يؤدي انتقال الحصبة إلى الأطفال الصغار جداً الذين لديهم لقاح MMR أو إلى المصابين بالمرض بالفعل إلى عواقب وخيمة جداً على صحتهم.