

## لقد أصبت بالحصبة، ماذا أفعل الآن؟

### يجب عليك البقاء في عزلة. ماذا يعني هذا؟

- أنت شديد العدوى للآخرين. يكون الأشخاص المصابون بالحصبة معديين لمدة أربعة أيام قبل ظهور الطفح الجلدي وحتى خمسة أيام بعد بدء ظهور الطفح الجلدي.
- يجب عليك البقاء في المنزل حتى اليوم الخامس بعد بدء الطفح الجلدي (بداية الطفح هو اليوم صفر).
- إذا أمكن، ابق في غرفة منفصلة عن الآخرين واستخدم حمامًا منفصلاً. ضع في اعتبارك ارتداء كمامة إذا كنت تستطيع تحملها لتقليل تعرض الآخرين للعدوى.
- قم بتشغيل مراوح الحمام والمطبخ التي تنفث الهواء إلى الخارج وافتح النوافذ أو الأبواب لدخول الهواء النقي.
- اغسل يديك بشكل متكرر وطهر الأسطح.
- لا تستقبل زوارًا في منزلك.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة أو الأنشطة اللاصفية أو التسوق أو أي أماكن عامة.
- لا تغادر المنزل إلا للرعاية الطبية واتصل مسبقًا، إذا أمكن، بعيادة الطبيب حتى يمكن اتخاذ الترتيبات اللازمة لتجنب تعريض الآخرين للعدوى.
- إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى الطبيب، فلا تستخدم وسائل النقل العام.
- إذا كنت بحاجة إلى مشتريات أو أدوية، فقم بترتيب توصيل بدون تلامس.
- بعد تعافيك، إذا لم تكن قد تم تطعيمك مسبقًا بلقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية)، فلا يزال من الجيد القيام بذلك. سيحمي ذلك من الإصابة المحتملة في المستقبل بالنكاف أو الحصبة الألمانية.

### ماذا عن الأعراض؟

- لا توجد أدوية لعلاج الحصبة. في بعض الأحيان يتم استخدام الأدوية إذا تطورت عدوى أخرى.
- تأكد من شرب الكثير من السوائل للحفاظ على رطوبة الجسم.
- إذا كنت تعاني من الحمى، يمكنك استخدام الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين للمساعدة في السيطرة عليها.
- الحصبة مرض خطير، ويمكن أن تتغير حالتك بسرعة.
- راقب عن كثب أي أعراض متفاقمة واتصل بطبيبك لترتيب الرعاية الطبية إذا:
  - كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو حمى تزيد عن 39.4 درجة مئوية، أو صداع شديد، أو ارتباك.
  - كان طفلك مصابًا بالحصبة ويعاني من صعوبة في التنفس، أو غير قادر على شرب السوائل، أو يصعب إيقاظه عند النوم، أو لديه نوبات إسهال متعددة.
  - كانت لديك أعراض أو أسئلة أخرى مقلقة.
- اتصل برقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ إذا كنت بحاجة إلى رعاية طارئة.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل بـ North Dakota Department of Health & Human Services على الرقم 701-328-2378.

المصادر: مستشفى فيلادلفيا للأطفال وكلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة  
تم التحديث: 2025/2/14