

الحصبة

يعد مرض الحصبة من الأمراض المعدية للغاية، مما يعني أنه سريع الانتشار بين الأشخاص غير المحصنين منه. يمكن أن تسبب الحصبة مشاكل صحية خطيرة، بما في ذلك التهابات الصدر وتورم الدماغ، والتي قد تؤدي إلى دخول المستشفى أو حتى إلى الوفاة. يمكن أن تضعف الحصبة من الجهاز المناعي للجسم المصاب بها، مما يؤدي إلى آثار طويلة الأمد على الصحة.

كيف أعرف ما إذا كنت محصناً ضد الحصبة؟

تعد محصناً ضد الحصبة إذا:

- كنت قد أصبت بالحصبة من قبل، أو
- كنت قد تلقيت جرعتين من التطعيم ضد الحصبة بعد سن 12 شهراً (على سبيل المثال لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)).

إذا كنت من مواليد نيوزيلندا أو كنت قد عشت فيها قبل عام 1969، فأنت على الأغلب محصناً لأن تقريباً كل الأشخاص كانوا قد أصيبوا بالحصبة في تلك الفترة. إذا كنت تعيش في بلد آخر قبل عام 1969، فستحتاج إلى التأكد من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

من المهم التأكد من أنك محصن ضد الحصبة والعثور على السجلات الطبية، مثل سجلات التطعيمات أو نتائج الفحوصات، لتأكيد ذلك. لمزيد من المعلومات حول التحقق من مناعتك قم بزيارة info.health.nz/measles-immunity

التطعيمات هي أفضل حماية ضد مرض الحصبة. إذا لم تكن محصناً ضد الحصبة، أو لم تكن متأكداً من مناعتك للمرض، فيجب عليك الحصول على التطعيم (للمزيد من المعلومات، اقرأ قسم الوقاية في صحيفة المعلومات هذه).

إذا كنت محصناً وتعرضت لشخص مصاب بالحصبة، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي (البقاء في المنزل) أو اتخاذ أي احتياطات خاصة أخرى لحماية الآخرين، لأنك محمي بالفعل من الإصابة بالحصبة ونشرها.

العلامات والأعراض - ما يمكنك رؤيته والشعور به

يمكن أن تبدأ أعراض الحصبة في أي وقت من 7 إلى 21 يوماً بعد تعرضك لشخص مصاب بالحصبة ولكنها تبدأ عادةً في غضون 10 أيام.



رشح الأنف



السعال



ألم في العينين
وتدميعهما وتغير
لونهما إلى الوردي



الحمى



طفح جلدي على
شكل بقع حمراء

تشبه الأعراض الأولى لمرض الحصبة أعراض أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، مثل COVID-19 والإنفلونزا. في حالة الحصبة، يظهر الطفح الجلدي عادة بعد 3 إلى 5 أيام من ظهور الأعراض الأخرى. يبدأ الطفح الجلدي على الوجه ثم ينتشر بعدها إلى باقي الجسم. إذا كنت تعاني من الحمى والطفح الجلدي، ولم تكن محصناً ضد الحصبة (أو لست متأكداً من ذلك)، فاتبع المعلومات الواردة في قسم طلب المشورة الطبية.

طلب المشورة الطبية

إذا كنت تعتقد من أنك أو أي شخص في عائلتك مصاب بالحصبة، فيجب عليك البقاء في المنزل والاتصال بطبيبك العام أو الطبيب أو Hauora أو مقدم الرعاية الصحية، أو الاتصال بهيئتين Healthline مجاناً على الرقم 0800 611 116. في أي وقت على مدار الساعة للحصول على المشورة في أقرب وقت ممكن. **في حالات الطوارئ اتصل بالرقم 111.** من المهم أن تتصل مسبقاً إذا كنت ستزور أحد مقدمي الرعاية الصحية حتى يتمكنوا من حماية الآخرين من التعرض للمرض. أثناء زيارتك، ارتدِ كمامة وجه للاستخدام لمرة واحدة وغط بها أنفك وفمك في جميع الأوقات.

كيف ينتشر مرض الحصبة؟



مرض الحصبة من الأمراض سريعة الانتشار بين الأشخاص غير المحصنين منه. ينتقل مرض الحصبة بواسطة شخص مصاب بها عن طريق التنفس أو التحدث أو العطس أو السعال بالقرب من الآخرين. يمكنك أيضاً الإصابة بالحصبة بمجرد دخولك إلى غرفة بعد مغادرة شخص مصاب بالحصبة منها. يمكن لشخص واحد مصاب بالحصبة أن ينشر المرض لما يصل إلى 18 شخصاً آخرين. يمكن للشخص المصاب بالحصبة أن ينشر المرض إلى الآخرين قبل أن يعرف أنه مصاب بها. إذ يمكن أن يحدث هذا قبل 4 أيام من ظهور الطفح الجلدي وحتى 4 أيام بعده.

من هم المعرضون لخطر الإصابة الشديدة بمرض الحصبة؟



سينتعرض حوالي 1 من كل 3 أشخاص مصابين بالحصبة إلى المرض الشديد الذي قد يؤدي بهم إلى الرقود في المستشفى. على الرغم من أن هذا بالإمكان أن يحدث لأي شخص، إلا أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد إذا أصيبوا بالحصبة. وهذا يشمل:

- الأطفال دون سن 5 سنوات، وخاصة الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً
- أي شخص يعاني من ضعف في جهازه المناعي، بما في ذلك أثناء الحمل ولمدة تصل إلى 6 أسابيع بعد الولادة (إذا أصبت بالحصبة أثناء الحمل، فقد تمرضين بشدة وقد تؤدي بدورك طفلك أيضاً)
- يكون شعب الماوري وشعوب المحيط الهادئ أكثر عرضة من غيرهم من المجتمعات العرقية الأخرى للرقود في المستشفى بسبب الحصبة.

ماذا سيحدث لي إذا أصبت بالحصبة؟



إذا أصبت بالحصبة، فستحتاج إلى العزل (مما يعني البقاء في المنزل) لمدة 4 أيام بعد بدء الطفح الجلدي. هذا من شأنه منعك من نشر مرض الحصبة للآخرين. ومع أن المدة التي يستغرقها معظم الأشخاص للتعافي من الحصبة هو أسبوع إلى أسبوعين، فقد لا تشعر بعد انقضاء فترة عزلك أن صحتك جيدة بما يكفي للعودة إلى أنشطتك المعتادة مثل العمل أو المدرسة. من المهم أن تمنح نفسك الوقت للتعافي.

سيحصل بك فريق خدمة الصحة العامة الخاص بك لتزويدك بالمعلومات والدعم. وهذا يشمل:

- التحقق من أعراضك وحالتك الصحية
- سؤالك عن الأماكن التي ارتدتها ومع مَنْ قضيت وقتك أثناء الفترة التي كنت فيها معدياً لنشر مرض الحصبة
- التأكد من معرفتك بما يجب عليك فعله إذا ساءت أعراضك.

ماذا يحدث إذا تعرضت للحصبة؟



إذا كنت قد تعرضت لحالة إصابة بمرض الحصبة، فقد يتم تعريفك على أنك "مُخالط قريب" أو "مُخالط عرضي". من المرجح أن يصاب المخالطون القريبون لحالة إصابة بالحصبة بالمرض. وتعتمد الإجراءات التي ستحتاج إلى اتخاذها على ما إذا كنت غير محصن ضد الحصبة، أو حاصلاً على تطعيماتها جزئياً، أو لديك المناعة ضدها.

سيتمصل بك فريق خدمة الصحة العامة الخاص بك لتزويدك بالدعم والمزيد من المعلومات حول ما تحتاج إلى القيام به. سوف يتحققون من سجلاتك وقد يطلبون منك إجراء فحص دم للتأكد من كونك محصناً ضد الحصبة. إذا لم تكن محصناً من الحصبة، فأنت معرض لخطر الإصابة بها ونشرها. ستحتاج إلى الحجر الصحي (البقاء في المنزل) لمنع نشرك مرض الحصبة للآخرين.

إذا كنت قد تلقيت جرعة واحدة فقط من تطعيم الحصبة، فإنك تعتبر محصناً جزئياً ضدها، مما يعني أنه قد لا يكون لديك مناعة ضد الحصبة وتكون معرضاً لخطر الإصابة بها ونشرها. سوف تحتاج إلى:

- الابتعاد عن الأماكن التي يمكن أن تنتشر فيها الحصبة بسهولة، مثل مقدمي الرعاية الصحية والمدارس وخدمات التعليم المبكر
- الابتعاد عن الأشخاص المعرضين بشدة للإصابة بالحصبة (اقرأ فقرة من هم المعرضون لخطر الإصابة بالمرض الشديد من جراء إصابتهم بمرض الحصبة أعلاه)
- راقب ظهور أي من أعراض الحصبة عليك، وإذا حصل ذلك، فقد يعني أنك مصاباً بالحصبة، ومن المهم جداً أن تعزل نفسك (تبقى في المنزل) وبأن تحصل على المشورة الطبية.
- إذا كنت محصناً، فمن غير المحتمل أن تصاب بالحصبة ونشرها وبهذا يمكنك مواصلة أنشطتك المعتادة مثل الذهاب إلى العمل والمدرسة، إذا كنت تشعر بصحة جيدة. وإذا حصل وظهرت عليك أعراض الحصبة، فاعزل نفسك (ابق في المنزل) واتبع قسم طلب المشورة الطبية المذكور أعلاه.

الوقاية



التطعيم هو أفضل وسيلة لحماية الناس من مرض الحصبة، حيث أن 99% من الأشخاص الذين تلقوا جرعتين من لقاح الحصبة (مثل لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)) بعد سن 12 شهراً، يكونون محصنين ضد الإصابة بالحصبة ونشرها للآخرين.

- عادة ما يحصل الأطفال الرضع على تطعيم MMR الأول في عمر 12 شهراً والثاني في عمر 15 شهراً. إن تطعيم طفلك الرضيع في الوقت المحدد هو أفضل طريقة لحمايته.
- لقاح MMR مجاني لجميع الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً وللأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً فأكثر من هؤلاء المؤهلين للحصول على الرعاية الصحية المجانية في نيوزيلندا. للحصول على معلومات حول الأهلية للحصول على الرعاية الصحية الممولة من القطاع الحكومي العام، تفضل بزيارة [الحصول على خدمات الرعاية الصحية الممولة من القطاع العام | حكومة نيوزيلندا](#).
- إذا كنت تعاني من حالة صحية أضعفت جهاز المناعة لديك، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد مما إذا كنت تستطيع الحصول على تطعيم MMR.
- لا يمكنك الحصول على لقاح MMR أثناء فترة الحمل، ولكن يكون ذلك ممكناً بعد الولادة، ومن الآمن الحصول عليه أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. من المهم التأكد من حصولك على التطعيم الكامل ضد الحصبة إذا كنت تخطين للحمل.
- إذا لم تكن متأكداً من تلقيك جرعتي تطعيم ضد مرض الحصبة، فمن المستحسن أن تحصل على جرعة أخرى لتطعيم MMR (من الآمن الحصول على جرعات إضافية).

لمزيد من المعلومات حول التطعيم ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR، تفضل بزيارة

info.health.nz/MeaslesVaccine

للحصول على التطعيم، اتصل بطبيبك العام أو Hauora أو مقدم الرعاية الصحية، أو اتصل بخط المساعدة الخاص بالتطعيمات مجانًا على الرقم 26 29 28 0800 (من الساعة 8.30 صباحًا إلى 5.00 مساءً من الاثنين إلى الجمعة) - يتوفر لهذه الخدمة مترجمين فوريين ويمكنك اختيار التحدث مع استشاري من الماوري أو المحيط الهادئ، أو استشاري الإعاقة، أو استخدام NZ Relay. يمكنك أيضًا حجز موعد للتطعيم من خلال info.health.nz/bookavaccine. تقدم العديد من الصيدليات التطعيمات ضد MMR ويمكن للبعض منها أيضًا تطعيم الأطفال. يمكن العثور على هؤلاء المزودين من خلال healthpoint.co.nz/immunisation

لمزيد من المعلومات

- تفضل بزيارة موقع الصحة النيوزيلندية | Te Whatu Ora info.health.nz/measles
- تتوفر خدمات NZ Relay المجانية على موقع nzrelay.co.nz إذا كنت أصمًا، أو تعاني من صعوبة في السمع، أو أصمًا ومكفوفًا في نفس الوقت، أو تعاني من ضعف في النطق.
- اتصل بهيلثلاين Healthline على الرقم **0800 611 116**، في أي وقت على مدار الساعة للحصول على نصائح طبية مجانية ومعلومات حول ما يجب فعله بعد ذلك. يمكنك اختيار التحدث مع طبيب ماوري إذا كنت تتصل بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً. تتوفر أيضًا خدمات الترجمة الفورية ودعم NZ Relay.
- بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون أو يزورون المناطق الريفية، يمكنك الاتصال بالطبيب بعد ساعات العمل على **0800 2 KA ORA Ka Ora Telecare (0800 252 672)** أو www.kaora.co.nz
- يتوفر خط مساعدة مخصص لدعم الإعاقة من الاثنين إلى الجمعة، بين الساعة 8.30 صباحًا و الساعة 5.00 مساءً. اتصل مجانًا على الرقم **0800 11 12 13** أو أرسل رسالة نصية إلى **8988** للحصول على المساعدة والمعلومات أو تفضل بزيارة healthpoint.co.nz/disability-helpline