**رسالة معلومات لشخص مصاب بالحصبة**

حضرة السيد القارئ،

تتلقى هذه الرسالة لأنك مصاب بالحصبة. نُدرك أن هذا خبر مزعج وقد يُثير لديك بعض الأسئلة. من المهم اتباع قواعد السلوكيات الحياتية الواردة في هذه الرسالة بعناية. حيث يساهم ذلك في الحد من انتشار الفيروس. وفي حال تفاقمت الأعراض، يرجى الاتصال بطبيب الأسرة.

**ما هي الحصبة؟**

الحصبة هي عدوى فيروسية بُقَعيَّة. يبدأ المرض بالحمى والإرهاق ونزلات البرد (الأنفية) والسعال. وبعد مرور 3 إلى 7 أيام تظهر بقع حمراء على الجلد. تبدأ أولًا بالظهور خلف الأذنين ثم تنتشر في جميع أنحاء الجسم.

**انتقال العَدوى**

يوجد فيروس الحصبة في أنف الشخص المصاب وحلقه. عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالحصبة، تتناثر قطيرات صغيرة تحمل الفيروس في الهواء. وبالتالي، يمكن للأشخاص الآخرين أن يستنشقوا هذه القطيرات ويصابوا أيضًا بالحصبة. يُعتبر الفيروس المسبب للحصبة من الفيروسات شديدة العدوى. يمكن للفرد المصاب بالحصبة أن ينقل العدوى للآخرين بدءًا من أربعة أيام قبل ظهور البقع وحتى أربعة أيام بعد ظهورها. وتتراوح الفترة بين التعرض للفيروس وظهور الأعراض من 7 إلى 14 يومًا. وعادةً ما تكون حوالي 10 أيام.

للمزيد من المعلومات حول الحصبة، الرجاء زيارة الرابط التالي: https://www.rivm.nl/mazelen.

**البقاء في المنزل**

من المهم البقاء في المنزل لمدة لا تقل عن أربعة أيام بعد ظهور البقع. من الحكمة أيضًا تجنب مخالطة الرُضَّع أو النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة خلال هذه الفترة. تنتهي فترة العدوى بمرض الحصبة بعد مرور 4 أيام على ظهور البقع لديك. إذا كنت تشعر بأنك في حالة صحية جيدة، يُسمح لك بالعودة إلى العمل.

إذا كان لديك أطفال لم يتلقوا اللقاح ويذهبون إلى مركز الرعاية النهارية أو المدرسة، يُرجى إبقاء هؤلاء الأطفال في المنزل والتشاور مع دائرة الصحة البلدية GGD لتحديد مدة بقاء طفلك (أطفالك) في المنزل. وباتباع هذه الإجراءات، يمكنك الحد من انتشار الفيروس.

**التقصي عن مصدر العدوى وتتبع المخالطين**

ستتصل بك دائرة الصحة البلدية GGD لمعرفة الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم. ويشمل ذلك رفقاء المنزل أو أفراد العائلة أو الزملاء.

لا يزال من الممكن للأشخاص الذين لم يصابوا بالحصبة من قبل أو الذين لم يتلقوا اللقاح المضاد لها أن يصابوا بالمرض. الرُضَّع الذين تقل أعمارهم عن 14 شهرًا، والنساء الحوامل اللواتي لم يتلقّين اللقاح، والأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة نتيجة الحصبة.

**اللقاح المضاد للحصبة (BMR)**

يمكن للأشخاص الذين كانوا مخالطين لك ولم يتلقوا لقاح الحصبة (BMR) من قبل، الحصول على اللقاح من خلال دائرة الصحة البلدية GGD. ومن خلال تلقي اللقاح، سيطورون أجسامًا مضادة ضد المرض ولن يصابوا بالحصبة. يمكن للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة بسبب الحصبة، ولكن لا يمكن تطعيمهم، الحصول على الأجسام المضادة. حيث توفر هذه الأجسام المضادة الحماية المؤقتة ضد الحصبة. ستقوم دائرة الصحة البلدية GGD بمناقشة هذا الأمر معهم.

**ماذا يجب أن أفعل إذا كنت أعتقد أن شخصًا ما في أسرتي مصاب أيضًا بالحصبة؟**

إذا ظهرت على أفراد الأسرة الآخرين أعراض تشبه أعراض الحصبة، فيجب عليهم أيضًا البقاء في المنزل. ومن المهم لهم أيضًا الابتعاد عن النساء الحوامل والرضع والأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة.

يُرجى الاتصال بطبيب الأسرة الخاص بك قبل التوجه إلي عيادة أطباء الأسرة. حيث يمكن للفيروس أن ينتشر بسهولة في عيادات أطباء الأسرة (المزدحمة). عند الاتصال، سيخبرك طبيبك أو مساعد الطبيب بما يمكنك فعله.

**هل لديك أسئلة حول الحصبة؟**

الرجاء زيارة الرابط التالي للحصول على معلومات عامة حول الحصبة: https://www.rivm.nl/mazelen

رقم الهاتف دائرة الصحة البلدية GGD :

نأمل أن نكون قد قدّمنا لك في هذه الرسالة المعلومات اللازمة بشكلٍ كافٍ.

مع خالص التحيات،

**فريق مكافحة الأمراض المعدية**دائرة الصحة البلدية GGD [....]