

فيروس زيكا

ما هو فيروس زيكا؟ إن زيكا هو مرض يسببه فيروس زيكا الذي ينتقل إلى البشر بشكل أساسي من خلال لدغة بعوضة مصابة من فصيلة *Aedes* (Aedes). الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض زيكا هي الحمى والطفح الجلدي وآلم المفاصل والتهاب الملتحمة (احمرار العينين). عادة ما يكون المرض خفيفاً بأعراض تستمر لمدة تتراوح بين عدة أيام إلى أسبوع. عادة لا يشتد المرض على الأشخاص لدرجة تضطرهم للذهاب إلى المستشفى وحالات الوفاة نتيجة لمرض زيكا نادرة للغاية.

كيف ينتشر فيروس زيكا؟ على الرغم من أن انتقال فيروس زيكا عن طريق الاتصال الجنسي هو أمر محتمل إلا أن الفيروس ينتقل إلى البشر بشكل أساسي من خلال لدغة بعوضة مصابة من فصيلة *Aedes* (Aedes). هذا النوع من البعوض لادغ شرس خلال فترات النهار وتفضل لدغ البشر وتعيش في الأماكن المغلقة وفي الأماكن المفتوحة بالقرب من البشر. يصاب البعوض بالعدوى عندما يتغذى على شخص مصاب بالفعل بالفيروس. يمكن حينها أن ينقل البعوض المصاب الفيروس للأشخاص الآخرين عن طريق اللدغات. يمكن للأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس زيكا قرب وقت الولادة نقل الفيروس إلى طفلها المولود حديثاً في الفترة المحيطة بالولادة. من المحتمل أن ينتقل فيروس زيكا من الأم إلى الجنين أثناء الحمل.

ما هي أعراض العدوى بفيروس زيكا؟ يمرض شخص واحد تقريباً من كل 5 أشخاص مصابين بفيروس زيكا (أي يصاب بمرض زيكا). الأعراض الأكثر شيوعاً لعدوى فيروس زيكا هي الحمى والطفح الجلدي وآلم المفاصل والتهاب الملتحمة (احمرار العينين). وتتضمن الأعراض الشائعة الأخرى آلم العضلات والصداع. عادة ما يكون المرض خفيفاً بأعراض تستمر لمدة تتراوح بين عدة أيام إلى أسبوع. يعتبر المرض الشديد الذي يتطلب الحجز بالمستشفى أمراً غير شائع. وحالات الوفيات بسببه نادرة. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت لديك الأعراض وكنت قد زرت منطقة موجود بها فيروس زيكا. إذا كنت قد سافرت مؤخراً فاخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالزمان والمكان.

كيف يتم علاج فيروس زيكا؟ لا يوجد أي لقاح أو دواء للوقاية من فيروس زيكا أو علاجه. علاج الأعراض:

- الحصول على الكثير من الراحة.
- شرب السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف.
- تناول الأدوية مثل أسيتامينوفين أو باراستيمول لتخفيف الحمى والآلم.
- ينبغي تجنب استخدام الأسبرين والعقاقير الأخرى من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAID) مثل إيبوبروفين ونابروكسين حتى يثبت عدم الإصابة بحمى الضنك للحد من خطر الإصابة بالنزيف. إذا كنت تتناول دواءً لعلاج حالة طبية أخرى، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول دواء إضافي.

ماذا ينبغي علي فعله إذا أصبت بعدوى فيروس زيكا؟ إذا أصبت بعدوى فيروس زيكا، فتجنب لدغات البعوض خلال الأسبوع الأول من مرضك. فخلال الأسبوع الأول من الإصابة يمكن العثور على فيروس زيكا في الدم ويمكن أن ينتقل من شخص مصاب إلى بعوضة أخرى من خلال لدغات البعوض. يمكن حينها أن تقوم البعوضة المصابة بنقل الفيروس لأشخاص آخرين.

ماذا يمكنني أن أفعل؟ قاوم باستخدام هذه النصائح الأربعة.

- **استخدم طارد البعوض الذي يحتوي على مادة DEET طوال اليوم وكل يوم:** عندما تكون بالخارج، استخدم منتجات طرد الحشرات التي تحتوي على مادة DEET أو منتجات أخرى معتمدة من وكالة حماية البيئة الأمريكية واتبع التعليمات الموجودة على الملصق.
- **الملابس:** ارتد ملابس طويلة وفضفاضة وفتاحة الألوان خارج المنزل. عالج الملابس والأدوات باستخدام بيرميثرين أو اشتر أشياء معالجة ببيرميثرين.
- **تصريف المياه:** تخلص من المياه الراكة داخل منزلك ومن حوله.
- **أوقات الغسق والفجر:** قلل من الأنشطة التي تؤديها خارج المنزل في أوقات الغسق والفجر حينما يكون البعوض أكثر نشاطاً.

يمكن للمسافرين حماية أنفسهم عن طريق التالي:

- اختيار فندق أو مسكن يوجد به مكيف هواء أو به حواجز على النوافذ أو الأبواب لمنع دخول الحشرات.
- النوم أسفل ناموسية مصممة للأسرة وذلك في حالة النوم بالخارج أو بغرفة لا توجد بها حواجز لمنع دخول الحشرات بشكل فعال.

يمكن للأزواج حماية بعضهما البعض عن طريق الامتناع عن ممارسة الجماع أو عن طريق استخدام الواقيات بشكل مستمر وصحيح أثناء ممارسة الجماع.

ينبغي على السيدات الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل استخدام وسائل المنع المذكورة أعلاه بالإضافة إلى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهن بخصوص فيروس زيكا. يمكن العثور على المزيد من المعلومات عن فيروس زيكا فيما يخص السيدات الحوامل واللاتي يخططن للحمل على الموقع الإلكتروني:

<http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html>