

## تعرف على فيروس زيكا

### معلومات أساسية

- عادة ما يُصاب الأشخاص بفيروس زيكا من خلال التعرض للسعة بعوضة-إلا أن هناك أنواعًا معينة فقط من البعوض (بعوضة الزاعجة) هي التي يمكنها نشر فيروس زيكا.
- كذلك يمكن أن ينتقل فيروس زيكا عبر الاتصال الجنسي وعبر الدم (أي نقل الدم أو مشاركة معدات الحقن ، إلخ). لا ينتقل فيروس زيكا عن طريق التلامس العادي.
- لا تظهر على معظم الناس (80%) الذين يصابون بعدوى زيكا أعراض أي مرض. وتكون أعراض المرض خفيفة عند أولئك الذين تظهر عليهم.
- ونظرًا لأن فيروس زيكا يسبب عيوبًا خلقية، فهناك إرشادات خاصة متعلقة بالحمل. انظر أدناه.
- لا يوجد لقاح لفيروس زيكا ولا يوجد دواء لعلاج.

### الأعراض

لا تظهر أي أعراض على معظم الأشخاص المصابين بفيروس زيكا (80%) وقد لا يعرفون حتى أنهم مصابون بالعدوى.

وبالنسبة للأشخاص الذين لديهم أعراض، تكون الأعراض الأكثر شيوعًا هي الحمى والطفح الجلدي وآلام المفاصل والتهاب الملتحمة (احمرار العينين). وتكون الأعراض خفيفة عند معظم الناس ولا يحتاجون للذهاب إلى المستشفى. ونادرًا ما تحدث مضاعفات شديدة مثل الشلل أو العدوى التي تصيب المخ. تبدأ الأعراض بالظهور عادة بعد يومين إلى 12 يومًا من التعرض للسعة بعوضة مصابة، ويمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع.

تتشابه أعراض زيكا مع أعراض الأمراض أخرى التي يسببها البعوض، مثل [فيروس حمى الضنك](#) أو [فيروس شيكونغونيا](#).

### الاختبار

معظم الناس لا يحتاجون إلى الخضوع لاختبار الإصابة بفيروس زيكا حتى إن كانوا قد سافروا إلى مكان ينتشر فيه فيروس زيكا. إلا أن اختبار الإصابة بفيروس زيكا يكون بغاية الأهمية بالنسبة للسيدات الحوامل اللاتي أمضين وقتًا في منطقة متأثرة بفيروس زيكا أو اللاتي أقمن علاقة جنسية غير محمية\* أثناء الحمل، مع شخص مصاب بفيروس زيكا أو قد يكون مصابًا به.

يوجد نوعان من الاختبارات لتشخيص الإصابة بعدوى فيروس زيكا:

1. اختبار تفاعل إنزيم البلمرة التسلسلي بالنسخ العكسي (RT-PCR): يبحث هذا الاختبار عن وجود فيروس زيكا في الدم أو البول.
2. الاختبار المصلي: يتحقق هذا الاختبار من وجود الأجسام المضادة التي تقاوم عدوى فيروس زيكا في دمك.

إذا تلقيت نتيجة إيجابية لاختبار الإصابة بفيروس زيكا، فإن هذا قد يعني أنك مصاب به، أو أنك كنت مصابًا به في الماضي.

ومع ذلك، فإن النتيجة السلبية لا تعني بالضرورة أنك لم تكن مصابًا. فعلى سبيل المثال، إذا خضعت للاختبار بعد إصابتك بالمرض بفترة قصيرة، فربما لم يكن الوقت كافيًا لجسمك لإنتاج الأجسام المضادة التي يقيسها الاختبار. قد يرغب أطباؤك في إجراء المزيد من الاختبارات للتأكد.

تحدث مع أطباءك إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فهم بإمكانهم استخدام نتائج الاختبار لمساعدتك في اتخاذ القرارات حول كيفية البقاء في حالة صحية جيدة.

\*تعني "وسائل الحماية" الواقيات الذكرية والأنتوية المستخدمة عند ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرح والحاجز الفموي المستخدم عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. إقامة علاقة جنسية "غير محمية" تعني ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية.

## العلاج

لا يوجد حاليًا علاج لمرض زيكا، ولكن الأدوية (مثل أسيتامينوفين) يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض. يتعافى معظم الأشخاص من تلقاء أنفسهم عن طريق الراحة وشرب السوائل.

## المناطق المتأثرة

ينتشر فيروس زيكا في مناطق من أمريكا الوسطى وأمريكا الجنوبية والمكسيك والكاريبي ومناطق أخرى مدرجة بواسطة [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#) (Centers for Disease Control and Prevention). (يمكنك العثور على أحدث المواقع المتأثرة بفيروس زيكا على الموقع الإلكتروني [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika)). يعيش نوع البعوض المرتبط بالانتشار الحالي للمرض - وهو الزاعجة المصرية - في تلك الأماكن. لم يتم العثور على بعوضة الزاعجة المصرية في مدينة نيويورك.

إلا أن هناك نوعًا آخر من بعوض الزاعجة موجود في مدينة نيويورك. وهذه البعوضة تسمى الزاعجة المنقطة بالأبيض. الزاعجة المنقطة بالأبيض قادرة على نقل فيروس زيكا إلى البشر، لكن خبراء الصحة ما يزالون يبحثون فيما إذا كان من المرجح أن تقوم بنقله إلى البشر. إن قدرة البعوض على حمل الفيروس لا تعني أن ذلك سيكون سببًا في انتشار المرض. لم يعثر خبراء الصحة على فيروس زيكا في أي من البعوض المحلي ولكنهم يخططون لاحتمالية أن يصاب البعوض المنقط بالأبيض بعدوى فيروس زيكا على المستوى المحلي، ويتخذون خطوات صارمة لرصد هذا واتخاذ الإجراءات اللازمة عند الضرورة. اقرأ "What the City is Doing" على صفحة [nyc.gov/health/zika](http://nyc.gov/health/zika) للاطلاع على أحدث الإجراءات التي تقوم بها المدينة.

## تحذير خاص بالحمل

ليس فيروس زيكا خطيرًا بالنسبة لمعظم الناس. إلا أن فيروس زيكا يسبب عيوبًا خلقية. أحد العيوب الخلقية المرتبطة بالإصابة بفيروس زيكا هو الولادة برأس أصغر من الطبيعي. وتسمى هذه الحالة "صغر الرأس". ولا يزال خبراء الصحة يدرسون العلاقة بين الإصابة بفيروس زيكا وصغر الرأس. وفيما يلي أحدث الإرشادات لتجنب هذا الخطر.

## إرشادات للسيدات الحوامل وشركائهن في العلاقة الجنسية

الحامل التي لم تسافر إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا	لا تسافري إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا أثناء الحمل. إذا لم يكن من الممكن تأجيل السفر، فقمي باستشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية أولاً واتخذي الخطوات اللازمة لحماية نفسك أثناء السفر. قومي بمراجعة الإرشادات أدناه الخاصة بالعدوى عن طريق الاتصال الجنسي والسفر الصحي والأمن.
الحامل التي سافرت إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا	اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه لمناقشة اختبار الإصابة بفيروس زيكا.
الشريك الجنسي للمرأة الحامل المصاب بفيروس زيكا أو الذي قد يكون مصابًا به	خططا معًا للامتناع عن ممارسة النشاط الجنسي أو الالتزام باستخدام الواقي الذكري (أو وسائل الحماية الأخرى*) بشكل صحيح في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي عن طريق المهبل و/أو الشرج و/أو الفم خلال مدة الحمل. إذا كنتِ حاملًا، وقمت بإقامة علاقة جنسية غير محمية* عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم مع شخص مصاب بفيروس زيكا أو قد يكون مصابًا به، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه لمناقشة اختبار الإصابة بفيروس زيكا.

\*تعني "وسائل الحماية" الواقيات الذكرية والأنثوية المستخدمة عند ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرج والحاجز الفموي المستخدم عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. إقامة علاقة جنسية "غير محمية" تعني ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية.

### إرشادات للأشخاص الذين يحاولون الحمل

لا يُنصح بالخضوع لاختبار الإصابة بفيروس زيكا بالنسبة للأزواج الذين يحاولون الحمل. بدلاً من ذلك، اتبعوا هذه الإرشادات لتقليل من نسبة خطر إصابتكم:

لا تسافري إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا أثناء محاولة الحمل	الأشخاص الذين لم يسافروا إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا
الانتظار ثمانية أسابيع على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض قبل محاولة الحمل	عند ظهور أعراض
الانتظار ثمانية أسابيع على الأقل بعد آخر تعرضٍ محتملٍ لفيروس زيكا قبل محاولة الحمل	لا توجد أعراض
الانتظار ستة أشهر على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض قبل محاولة الحمل	عند ظهور أعراض
الانتظار ستة أشهر على الأقل بعد آخر تعرضٍ محتملٍ لفيروس زيكا قبل محاولة الحمل	لا توجد أعراض

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات المتعلقة بفيروس زيكا والحمل على [nyc.gov/health/zika](http://nyc.gov/health/zika) و [cdc.gov/zika/pregnancy](http://cdc.gov/zika/pregnancy).

### العدوى عن طريق الاتصال الجنسي

يمكن للرجال والسيدات نقل فيروس زيكا عن طريق العلاقة الجنسية. تشمل العلاقة الجنسية ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرج والقم و/أو مشاركة الألعاب الجنسية. لا يزال خبراء الصحة يدرسون مخاطر تلك الاحتمالية. ينبغي على الناس الذين يسافرون إلى المناطق المتأثرة بفيروس زيكا استخدام وسائل الحماية\* ووسائل منع الحمل خلال فترة سفرهم وبعد عودتهم إلى بلادهم. قد تمنع وسائل الحماية\* انتقال فيروس زيكا جنسياً. تساهم وسائل تحديد النسل في منع الحمل الناتج عن العلاقة الجنسية التي يحتمل أن يكون أحد طرفيها أو كلاهما مصاباً بفيروس زيكا.

### إرشادات لتجنب انتشار فيروس زيكا جنسياً

عند السفر إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا	يجب استخدام وسائل منع الحمل ووسائل الحماية* بشكل صحيح
بعد العودة إلى البلاد من منطقة متأثرة بفيروس زيكا	<p><b>بالنسبة للسيدات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يوصى بالاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل لمنع حدوث الحمل لمدة ثمانية أسابيع بعد عودتهن إلى أوطانهن.</li> <li>يوصى باستخدام وسائل الحماية* بشكل صحيح في كل مرة يتم فيها إقامة علاقة جنسية عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم لمدة ثمانية أسابيع بعد عودتهن إلى أوطانهن.</li> </ul> <p><b>بالنسبة للرجال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يوصى باستخدام وسائل الحماية* بشكل صحيح في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي عن طريق المهبل و/أو الشرج و/أو الفم لمدة ستة أشهر بعد العودة إلى الوطن.</li> </ul>

للاطلاع على قائمة كاملة من خيارات منع الحمل قم بزيارة [nyc.gov](http://nyc.gov) وابحث عن "birth control".

\*تعني "وسائل الحماية" الواقيات الذكرية والأنثوية المستخدمة عند ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرج والحاجز الفموي المستخدم عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. إقامة علاقة جنسية "غير محمية" تعني ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية.

## التبرع بالدم

برغم ندرة هذا الاحتمال، إلا أنه من الممكن لعدوى فيروس زيكا أن تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق نقل الدم. للمساعدة على منع هذا من الحدوث، اتبع الإرشادات المبينة أدناه:

## إرشادات للتبرع بالدم

الأشخاص الذين سافروا إلى منطقة متأثرة بالفيروس	انتظر <b>أربعة أسابيع</b> بعد العودة إلى الوطن قبل التبرع بالدم.
الأشخاص الذين أقاموا علاقة جنسية غير محمية* (عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم) مع شخص كان في منطقة متأثرة بالفيروس خلال ثلاثة أشهر من آخر اتصال جنسي	يوصى بالانتظار <b>أربعة أسابيع</b> بعد آخر اتصال جنسي قبل التبرع بالدم.
الأشخاص الذين سافروا إلى منطقة متأثرة بالفيروس، <b>وسبق أن تبرعوا بالدم</b> خلال أربعة أسابيع من عودتهم إلى بلادهم	أخبر المنشأة التي تبرعت فيها بالدم إذا ظهرت عليك <b>اثنان</b> أو أكثر من هذه الأعراض <b>خلال أسبوعين</b> من تاريخ التبرع بالدم: الحمى أو الآم المفاصل أو الطفح الجلدي أو التهاب الملتحمة (احمرار العينين). إذا ظهرت عليك أعراض، فتجنب التبرع بالمزيد من الدم حتى بعد زوال الأعراض <b>بأربعة أسابيع على الأقل</b> .

## الرضع والأطفال

وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC):

- يمكن أن يصاب الرضع والأطفال بفيروس زيكا.
- والأعراض التي يصاب بها الرضع والأطفال هي نفس الأعراض التي تم توضيحها أعلاه في "الأعراض".
- لم يتم الربط بين العدوى بفيروس زيكا في وقت الولادة أو في بداية الطفولة بالإصابة بصغر الرأس.
- عُثر على فيروس زيكا في لبن الثدي، ولكن لم ترد أي تقارير عن نقل الأمهات لفيروس زيكا إلى أطفالهن الرضع من خلال لبن الثدي. تُسجع CDC الأمهات في المناطق المتأثرة بفيروس زيكا على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية نظرًا لفوائدها الكثيرة.
- توجد المزيد من المعلومات للأباء على [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika).

## سفر صحي وآمن

إذا كنت مسافرًا إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا، فقم بقراءة التحذيرات المتعلقة بالحمل والانتقال بالاتصال الجنسي أعلاه واتخذ الخطوات لتجنب البعوض. تعتبر النصائح أدناه مهمة لجميع المسافرين إلى منطقة متأثرة بفيروس زيكا - ولكنها مهمة خصوصًا للسيدات الحوامل اللاتي لا يمكنهن تأخير السفر.

يُعد نوع البعوض المرتبط بالانتشار الحالي من الأنواع العدوانية للغاية. وتوسع البعوضة خلال النهار وأوائل ساعات المساء.

○ استخدم **طارداً للحشرات** يحتوي على مادة DEET أو البيكاريدين أو زيت ليمون الأوكالبتوس.

- استخدم المواد الطاردة للحشرات المصرح بها من قبل وكالة حماية البيئة (EPA)، واتباع التعليمات الإرشادية الموجودة على الملصق.
- استخدم كريمًا واقياً من الشمس أولاً ثم استخدم طارد الحشرات بعدها.
- طارد الحشرات آمن للاستخدام من قبل النساء الحوامل.
- لا تستخدم المواد الطاردة للحشرات على الأطفال الرضع الذين يبلغ عمرهم أقل من شهرين. لا تستخدم المواد الطاردة للحشرات التي تحتوي على زيت الأوكالبتوس الليموني على الأطفال تحت سن الثالثة.

\*تعني "وسائل الحماية" الواقيات الذكرية والأنثوية المستخدمة عند ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرح والحاجز الفموي المستخدم عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. إقامة علاقة جنسية "غير محمية" تعني ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية.

- لا تسمح للأطفال الصغار باستخدام طارد الحشرات بأنفسهم.
- لا تستخدم طارد الحشرات على يدي الطفل أو عينيه أو فمه أو مناطق البشرة المتهيجة أو المصابة بجروح.

- ارتد أكامًا وسراويل طويلة، واجعل الأطفال يرتدون ملابس مشابهة. ارتد ملابس معالجة بالبيري ميثرين (مادة كيميائية تطرد الحشرات).
- ابق في أماكن يوجد فيها تكييف للهواء أو حواجز شبكية على النوافذ والأبواب.
- استخدم شبكة حماية من البعوض للفراش إذا كنت لا تستطيع إبقاء البعوض خارج مكان سكنك. وغط أسرة الأطفال وعرباتهم وحاملاتهم بشباك الحماية من البعوض.
- تخلص من المياه الراكدة التي تتجمع في مسكنك وحوله، لأن المياه الراكدة تجتذب البعوض.

تنصح CDC بأن يتخذ المسافرون العائدون إلى الولايات المتحدة الأمريكية من مناطق متأثرة بفيروس زيكا الخطوات اللازمة لمنع التعرض للبعوض لمدة ثلاث أسابيع حتى إذا لم يكونوا يشعرون بأي مرض، لتجنب نقل فيروس زيكا إلى البعوض المحلي.

### الوقاية من البعوض في مدينة نيويورك

لم يتم العثور على فيروس زيكا لدى البعوض في مدينة نيويورك، ولكن البعوض المحلي قد ينشر أمراضاً أخرى مثل فيروس غرب النيل. ويمكن لسكان مدينة نيويورك المساعدة في وقف انتشار الفيروسات التي تنتقل عن طريق البعوض باتباع الخطوات التالية:

- استخدام المواد الطاردة للحشرات وارتداء الأكمام أو السراويل الطويلة في المساء خلال موسم الذروة للبعوض (يونيو إلى سبتمبر).
- تركيب حواجز شبكية على النوافذ والأبواب أو إصلاحها.
- تفريغ المياه الراكدة من الأوعية، مثل أواني الزهور وأنباب تصريف المطر والدلاء وأغطية أحواض السباحة وأطباق المياه الخاصة بالحيوانات الأليفة والإطارات المهملة وأحواض شرب الطيور. إذ يمكن أن تكون المسطحات المائية الصغيرة جدًا بيئة خصبة للمئات من بيض البعوض.
- التأكد من صيانة حمامات السباحة في الفناء الخلفي ومعالجتها بالكلور بالشكل الملائم.
- الإبلاغ عن وجود مياه راکدة من خلال الاتصال بالرقم 311. تقوم إدارة الصحة بفحص شكاوى المياه الراكدة وتحرر إخطارات بالمخالفة ضد مالكي العقارات الذين لا يتخلصون منها. عندما لا يكون من الممكن تصريف المياه الراكدة، تقوم المدينة بوضع علاجات تسمى مبيدات اليرقات تقتل البعوض قبل أن يصل إلى مرحلة النضج وقبل أن يكون بإمكانه نشر المرض.

### المزيد من المعلومات

قم بزيارة الروابط التالية:

- [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika)
- [paho.org](http://paho.org)

للحصول على مساعدة في العثور على مستشفى أو عيادة، يرجى الاتصال بالرقم 311.

تابع @NYCHealthy و @DrMaryTBassett و @DrJayVarma على Twitter لتلقي آخر الإشعارات الصحية.

\*تعني "وسائل الحماية" الواقيات الذكرية والأنثوية المستخدمة عند ممارسة الجنس عن طريق المهبل والشرج والحاجز الفموي المستخدم عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. إقامة علاقة جنسية "غير محمية" تعني ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية.