

# الالتهاب الرئوي

## Pneumonia

When you have pneumonia, the air sacs in the lungs fill with infection or mucus. Pneumonia is caused by a bacteria, virus or chemical. It is not often passed from one person to another.

عند الإصابة بالالتهاب الرئوي تمتلئ أكياس الهواء الموجودة في الرئتين بالعدوى أو المخاط. ويحدث الالتهاب الرئوي بفعل البكتيريا أو الفيروسات أو المواد الكيميائية. وفي الغالب لا ينتقل المرض من شخص لآخر.

### Signs of Pneumonia

- Breathing faster than normal or having trouble breathing
- Pain in the chest when breathing or coughing
- A cough with mucus that may be yellow, green, or rust colored
- Fever greater than 101 degrees Fahrenheit or 38 degrees Celsius
- Shaking or chills
- Sweating
- Headache
- Loss of appetite
- Feeling very tired
- Feel suddenly worse after a cold or the flu

### أعراض الإصابة بالالتهاب الرئوي

- التنفس بمعدل أسرع من الطبيعي أو وجود صعوبة في التنفس
- الشعور بألم في الصدر عند التنفس أو السعال
- وجود سعال مصحوب بمخاط لونه أصفر أو أخضر أو في لون الصدأ
- الحمى التي تزيد درجتها عن 101 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- الرجفة أو القشعريرة
- التعرق
- الصداع
- فقدان الشهية
- الشعور بالتعب الشديد
- الشعور فجأة بأن حالتك تسوء بشدة بعد الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا

### Your Care

Your doctor will listen to your lungs. You may have a chest x-ray and a sample of your mucus checked for bacteria or virus germs called a sputum culture.

- You may get antibiotics as pills or in an IV (intravenous). Take the pills as directed. Take all of the medicine until it is gone even if you feel better.

### الاعتناء بصحتك

يقوم الطبيب بالاستماع إلى الصوت الصادر من الرئتين. وقد يتم عمل فحص بالأشعة السينية على الصدر، كما يمكن أخذ عينة من المخاط لفحصها للكشف عن جراثيم بكتيرية أو فيروسية، وتسمى هذه العملية «مزرعة بكتيريا للبلغم».

- يمكن أن يكون العلاج في صورة مضادات حيوية على شكل أقراص أو عن طريق الحقن في الوريد. وعندئذ يجب تناول الأقراص حسب إرشادات الطبيب. كما يجب تناول جرعة الدواء كاملةً وعدم تركه عند الشعور بالتحسن.

- You may be given medicine to ease chest pain or coughing. Take the medicine as directed.
- Oxygen may be given as a part of your care.
- You are asked to cough and deep breathe every 2 hours while awake to remove mucus.
- Spit any mucus you cough up into a tissue and throw it away. Do not swallow it. Wash your hands with soap and water to get rid of germs.
- Rest often.
- Drink 8 or more glasses of liquids each day.
- Eat a healthy diet.
- Do not smoke.
- Follow-up with your doctor within 7 days, **even if you are feeling better.**

To limit your risk of pneumonia, get a flu shot every fall. You can get pneumonia from the flu. Talk to your doctor about getting a pneumonia vaccine in addition to your flu vaccine.

## Protect Others from Infection

To protect others:

- Stay away from people as much as possible to prevent the spread of pneumonia.
- Wash your hands often with soap and water or use an alcohol based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose or face and then touching other surfaces. This can spread germs. Clean surfaces often to kill germs.
- Wash clothing in very hot water to kill germs.

- قد يتم إعطاؤك دواءً لتخفيف ألم الصدر أو السعال. وهنا أيضًا يجب تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب.
- قد يتم إعطاؤك الأكسجين كجزء من رعايتك.
- يطلب منك أن تقوم بالسعال والتنفس بعمق كل ساعتين أثناء فترة الاستيقاظ للتخلص من المخاط.
- قم ببصق المخاط الناتج عن السعال في منديل ورقي ثم تخلص منه. ولا ينبغي ابتلاعه. اغسل يديك بالماء والصابون للتخلص من الجراثيم.
- استرح بقدر الإمكان.
- اشرب 8 أكواب أو أكثر من السوائل كل يوم.
- تناول الطعام الصحي.
- توقف عن التدخين.
- قم بالمتابعة مع الطبيب خلال 7 أيام حتى لو شعرت **بالتحسن.**

للحد من مخاطر الإصابة بالالتهاب الرئوي احرص على أخذ حقنة ضد الأنفلونزا كل خريف. حيث يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي. تحدث إلى طبيبك بشأن الحصول على مصل ضد الالتهاب الرئوي بالإضافة إلى مصل الأنفلونزا.

## احم الآخرين من العدوى

لحماية الآخرين:

- ابتعد عن الأشخاص الآخرين قدر الإمكان لمنع انتشار الالتهاب الرئوي.
- اغسل يديك بصفة متكررة بالماء والصابون أو استخدم مطهر لليدين مصنوع من الكحول.
- تجنب ملامسة عينيك أو أنفك أو وجهك ثم ملامسة الأسطح الأخرى. فهذا قد يساعد على انتشار الجراثيم. قم بتنظيف الأسطح بصفة متكررة لقتل الجراثيم.
- اغسل الملابس في ماء ساخن جدا لقتل الجراثيم.

## Call your doctor right away if you have:

- More problems with breathing
- A higher fever or your fever lasts more than 1 to 2 days
- Confusion
- An increase in chest pain
- Nausea and vomiting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## يجب الاتصال بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- زيادة مشكلات التنفس
- ارتفاع درجة الحرارة أو استمرارها لأكثر من يوم أو يومين
- الإصابة بالارتباك
- زيادة آلام الصدر
- الغثيان والقيء

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.