

# الانفلونزا اكثر خطورة مما تعتقد

احصل على  
اللقاح الآن



ما هو أفضل وقت للتحصين ضد الانفلونزا؟

من المهم أن تحصل على لقاح الإنفلونزا في أكتوبر أو نوفمبر حتى تكون مستعداً لمحاربة العدوى. تحتاج إلى الحصول على جرعة جديدة من اللقاح كل عام، إذ أن الحماية التي يوفرها اللقاح لا تستمر فعاليته من سنة إلى أخرى. إن اللقاح الجديد، المتوفر في الخريف، يقي من سلالات مختلفة من الإنفلونزا، لذلك حتى لو تتلقى التحصين في أواخر أبريل 2020، فلا تزال بحاجة إلى اللقاح الجديد.

كيف أحصل على اللقاح؟

اتصل بعيادة طبيبك العام وباستطاعة موظفو الاستقبال إخبارك بترتيبات التحصين ضد الإنفلونزا في عيادة الطبيب العام الخاصة بك.

ولمزيد من المعلومات حول لقاح الإنفلونزا، تحدث إلى طبيبك العام، أو ممرضة عيادة الطبيب العام، أو الممرضة الإقليمية أو الصيدلي، أو قم بزيارة المواقع التالية:

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

[www.pha.site/flu](http://www.pha.site/flu)

[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

تتوافر الترجمة في اللغات الإقليمية ولغات الأقليات العرقية.

ولمزيد من التفاصيل قم بزيارة الموقع الإلكتروني التالي

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

**HSC** Public Health  
Agency

Public Health Agency  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:  
f t i YouTube

هل هناك من لا يستطيع اخذ اللقاح؟

يمكن للجميع تقريباً الحصول على اللقاح، ولكن يتعين عليك عدم أخذ اللقاح إذا كانت لديك حساسية شديدة من اللقاح أو من أي من مكوناته. إذا كنت قد أصبت برد فعل تحسسي شديد تجاه البيض أو كانت لديك حالة صحية تسبب لك ضعفاً في جهاز المناعة، فقد تكون غير قادر على تلقي أنواع معينة من لقاح الإنفلونزا - استشر طبيبك العام

هل يمكن أن تصيبك الإنفلونزا من خلال تلقيك لقاح الإنفلونزا؟

لا. لا يمكن للقاح أن يسبب الإنفلونزا. وعلى الرغم من أن قلة من الناس قد يشعرون بتوعك بسيط بعد أخذ اللقاح، فإن هذا لا يعني أنهم أصيبوا بالإنفلونزا.

هل للقاح آثار جانبية؟

لقاحات الإنفلونزا آمنة جداً. لكن قد تشعر ببعض الألم في مكان حقن اللقاح. وفي كثير من الأحيان، يصاب الناس بارتفاع طفيف في درجة الحرارة وألم في العضلات لبضعة أيام بعد التحصين. وأما ردود الفعل الأخرى فإنها نادرة جداً.

كيف يعمل اللقاح؟

بعد حوالي أسبوع إلى 10 أيام من حصولك على لقاح الإنفلونزا، يقوم جسمك بصنع أجساماً مضادة لفيروسات اللقاح. وتساعد هذه الأجسام المضادة على حمايتك من أي فيروسات مشابهة تتعرض لها بعد ذلك.

ما مدى فعالية اللقاح؟

لقاحات الإنفلونزا تحمي فقط من الأنفلونزا. إذ أنه يتواجد العديد من الفيروسات الأخرى في كل شتاء وتسبب أعراضاً شبيهة بأعراض الإنفلونزا، ولكنها عادة لا تكون خطيرة مثل الإنفلونزا. وقد يصاب عدد قليل من الأشخاص بالإنفلونزا حتى بعد تلقيهم للقاح، ولكن من المحتمل أن يكون تأثيرها أخف مما لو لم يتلقوا اللقاح.

**STAY WELL  
THIS WINTER**

[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

يوفر لقاح الإنفلونزا كل عام حماية ضد معظم سلالات الإنفلونزا الأكثر شيوعًا والتي يحتمل انتشارها. يوضح هذا الكتيب على أهمية الحصول على لقاح الإنفلونزا. تشير الدراسات الحديثة إلى أنه بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد 19 وفيروس الإنفلونزا فإن ثمة زيادة في خطر حدوث مضاعفات والموت. وعليه فإنه من المهم أكثر من أي وقت مضى الحصول على اللقاح هذا العام.

#### ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض شديد العدوى يسببه فيروس ويحدث كل عام، عادة في الشتاء. وتشمل الأعراض الحمى والقشعريرة والصداع وآلام العضلات والسعال والتهاب الحلق - ولأن الإنفلونزا فيروس، فإن المضادات الحيوية لن تساعد. ويسمي الناس أحيانًا الزكام الشديد بالإنفلونزا، لكن في الحقيقة، الإصابة بالإنفلونزا أسوأ بكثير.

#### ما الضرر الذي يمكن أن تفعله الإنفلونزا؟

يمكن أن تكون الإنفلونزا تجربة سيئة لأولئك الذين يتمتعون عادة باللياقة البدنية والصحية. ويمكن أن تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي. ومن المرجح أن يصاب الأشخاص الذين يعانون أصلاً من حالات مرضية سابقة بمضاعفات خطيرة وبحاجة إلى إدخالهم إلى المستشفى. وفي بعض الحالات يمكن أن تؤدي الإنفلونزا إلى الدخول إلى العناية المركزة أو حتى الموت.

يمكن أن تكون لعدوى الإنفلونزا عواقب خطيرة أثناء الحمل على كل من الأم والطفل. ولمزيد من المعلومات، راجع الكتيب/حصل على لقاح الإنفلونزا لحماية نفسك وطفلك

#### من يجب أن يحصل على لقاح الإنفلونزا؟

يمكن أن تكون الفئات التالية أكثر عرضة لتأثيرات الإصابة بالإنفلونزا ويجب أن يحصلوا على اللقاح:

#### • النساء الحوامل.

• أي شخص يبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر، حتى لو كان يشعر باللياقة والصحة في ذلك الوقت.

• الأطفال والبالغون الذين يعانون من أي من الحالات الطبية التالية:

- مرض مزمن في الصدر مثل الربو.

- مرض مزمن في القلب.

- مرض الكبد المزمن؛

- فشل كلوي مزمن؛

- داء السكري؛

- انخفاض في جهاز المناعة بسبب المرض أو تلقي علاج مثل المنشطات أو علاج السرطان (قد يحتاج الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص يعاني من انخفاض المناعة إلى التحصين)؛

- حالة عصبية مزمنة، مثل التصلب المتعدد أو حالة تؤثر على جهازك العصبي، مثل الشلل الدماغي؛

- الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن بشكل خطير (مؤشر كتلة الجسم >40)؛

- أي حالة طبية خطيرة أخرى - استشر طبيبك إذا كنت غير متأكد.

• الأطفال الذين تم إدخالهم إلى المستشفى سابقًا بسبب التهاب في الصدر.

• الأطفال الملتحقون بالمدارس الذين يعانون من صعوبات شديدة في التعلم.

• أي شخص يعيش في دار الإقامة العجزة أو دار رعاية المسنين.

• مقدمو الرعاية الرئيسيون لكبار السن أو المعاقين.

- يجب أن تحصل على نصيحة من طبيبك العام حتى تتمكن من معرفة ما إذا كان عليك تلقي اللقاح للاستمرار في رعاية الشخص الذي تقدم له الرعاية. يجب عليك أيضًا التأكد من تلقيه اللقاح (إذا تمت التوصية بذلك).

#### لتحصين الأطفال المصابين بحالات مرضية

سيُقدم لمعظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 17 عامًا لقاحًا يتم إعطاؤه على شكل بخاخ في الأنف. تم استخدام هذا اللقاح في المملكة المتحدة لمدة سبع سنوات. لقد ثبت أنه فعال جدًا في الأطفال وله سجل أمان جيد جدًا. لا يمكن لعدد قليل من الأطفال تلقي هذا اللقاح وسيتم تقديم اللقاح من خلال الحقن بدلاً من ذلك.

#### هل اللقاح آمن للحامل؟

نعم. يجب أن تتلقى المرأة الحامل اللقاح بغض النظر عن مرحلة الحمل. سيتم تقديمها من قبل عيادة الطبيب العام.

لقاح الإنفلونزا مُرخص للاستخدام أثناء الحمل من قبل وكالة الأدوية الأوروبية. تشير الكثير من الأدلة بأن لقاحات الإنفلونزا آمنة أثناء الحمل ولأطفال حديثي الولادة. فمنذ عام 2009، قدمت المملكة المتحدة وعدد كبير من البلدان الأخرى برامج روتينية لتحصين النساء الحوامل ضد الإنفلونزا. لقد تلقى ملايين من النساء الحوامل لقاح الإنفلونزا الموسمية وتم مراقبة سلامته بعناية.