

إحمي



نفسك

أخذ اللقاح خير من
الإصابة بالأنفلونزا



Arabic translation
Catch the vaccine not the flu

كيف أستطيع أن احصل على التلقيح؟

ببساطة اتصل بطبيبك لكي ترتب موعدا لأخذ اللقاح أو اتصل
بالعيادة الطبية إذا كانت قد أقامت حملة لقاح الأنفلونزا .

للمزيد من المعلومات حول الأنفلونزا:

عليك بإستشارة طبيبك العام أو الممرضة العاملة أو
ممرضة المنطقة أو الصيدلي.

كم هي فعاليته؟

لقاح الأنفلونزا فعال للغاية. هناك عدة أنواع من الأنفلونزا واللقاح
يعطي المناعة للكثير من الأنواع المعروفة . هناك عدد قليل من
الأشخاص يصابون بالأنفلونزا حتى بعد اخذ اللقاح، لكن من
المتوقع أن تكون الإصابة خفيفة وقل حدة مما لو لم يكونوا قد
اخذوا اللقاح المضاد.

لقاح الأنفلونزا يمنح مناعة ضد الإصابة. هناك أنواع أخرى من
الفيروسات كل شتاء والتي تؤدي للإصابة بأمراض لها أعراض
مشابهة إلى أعراض الأنفلونزا، لكنها في اغلب الأحوال ليست ذو
خطورة مثل الأنفلونزا.

هل أن هناك آثار جانبية باللقاح؟

ليس هناك أية خطورة للقاح الأنفلونزا ، ربما تشعر ببعض الألم في
مكان اللقاح . من النادر أن يصاب الشخص بارتفاع الحرارة وربما
حكة بسيطة ليومين أو أكثر بعد اخذ اللقاح . أما أية مضاعفات
أخرى فهي ضئيلة جدا.

هل هناك أي شخص لا يحتاج إلى اللقاح؟

على الشخص أن لا يأخذ اللقاح إذا كان له حساسية إلى الدجاج
والبيض.
كذلك لا يستحسن اخذ اللقاح في حالة الحمل. إذا كنت في أي
شك عليك استشارة طبيبك.



The Health Promotion Agency for Northern Ireland
18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS
Tel: 028 9031 1611 Fax: 028 9031 1711
Website: www.healthpromotionagency.org.uk

ما هي الأنفلونزا؟

في بعض الأحيان يسمى المواطنون البرد الشديد الذي قد يتعرضون له بالأنفلونزا ، لكن الحقيقة إن الأنفلونزا هو أسوأ بكثير.

الأنفلونزا هو مرض شديد العدوى تسببه فيروس. أعراضه تشمل الحرارة، البرودة، الصداع، السعال وألم الحنجرة—لأن الإنفلونزا داء فيروسي لن تفيد معه المضادات الحيوية

في كل شتاء يصاب الناس بالأنفلونزا لكن الفيروس في تغير مستمر. حتى إذا كنت قد أصبت بالأنفلونزا أو أخذت المصل الخاص بها في السنة السابقة لكن ذلك لا يعني بان لديك مناعة لهذه السنة.

ما هو مدي جدية مرض الأنفلونزا؟

في احسن الأحوال إن الإصابة بالمرض هي تجربة مؤذية، حتى للأشخاص اللذين لهم لياقة بدنية وصحة جيدة . في أسوأ الأحوال قد تؤدي للإصابة بأمراض أكثر خطورة كالإلتهاب الشعبي والرئوي وبالتالي إحتمال اللجوء للمستشفى للعلاج

لذلك لا تجازف — تأكد من الوقاية من المرض وذلك بأخذ تلقيح مضاد لثلة الأنفلونزا.

من هم اللذين عليهم التلقيح ؟

كل من هو من 65 سنة وما فوق،حتى إذا كنت تشمر بأنك ذو لياقة و بصحة جيدة في ذلك الوقت.

أيأ كان عمرك ، يجب أخذ اللقاح إذا كنت تعاني من مشكلة صحية خطيرة كالآتي:

● مرض القلب المزمن أو مرض صدري كالربو؛
● مرض السكر؛

● مرض الكلى المزمن؛

● نقص المناعة بسبب المرض أو بسبب العلاج كهرمونات

السترويد أو عقاقير مضادة لمرض السرطان

● أو أي مشكلة صحية خطيرة أخرى — عليك مراجعة الطبيب

إذا كنت غير متأكد.

أي شخص يعيش في منطقة سكنية أو في دار رعاية العجزة عليه أن يلقح ضد الأنفلونزا. لان المرض ينتشر بسرعة.

هل أن المصل الخاص بالأنفلونزا يودي للاصابه بالأنفلونزا؟

كلا إن المصل لا يحتوي على فيروسات حية، لذلك من غير الممكن أن تصاب بالأنفلونزا.

ما هو الوقت الملائم لأخذ اللقاح؟

من المهم أن تأخذ لقاح الأنفلونزا في الشهر العاشر أو بداية الشهر الحادي عشر لكي تكون مستعدا لمقاومة الإصابة. لا تنتظر لحين ظهور إصابات كثيرة، حيث آنذاك يكون الوقت متأخرا.

كيف يعمل اللقاح؟

بعد اخذ اللقاح بأسبوع إلى عشرة أيام يقوم جسمك بتكوين مواد مانعة لفيروسات اللقاح، هذه المواد المانعة تساعدك في الوقاية ضد أية فيروسات مشابهة ربما تكون على اتصال معها، الوقاية هذه تستمر لمدة السنة تقريبا.