

أحمي نفسك



أخذ اللقاح خير من
الإصابة بالأنفلونزا



Arabic translation
Catch the vaccine not the flu

هل هناك أي شخص لا يحتاج إلى اللقاح؟

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

للمزيد من المعلومات حول الأنفلونزا:

عليك بإستشارة طبيبك العام أو الممرضة العاملة أو ممرضة المنطقة أو

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.

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.



**Health
Promotion
Agency**

Health Promotion Agency for Northern Ireland
18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.
Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom).
Fax: 028 9031 1711.
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 لتلثة الأنفلونزا.

من هم اللذين عليهم التلقيح ؟

• أي شخص بلغ ال 65 عاما أو أكثر، حتى وإن كان يشعر بحاله صحية جيدة.

• الأطفال أو الكبار المصابون بأي من الأمراض الخطيره التاليه:

- مرض صدري مزمن مثل ضيق التنفس
- مرض قلب مزمن
- التهاب الكبد المزمن
- مرض قلب مزمن
- السكري

- نقص المناعه بسبب المرض أو العلاج كالكسترويد أو معالجة السرطان

- أي مرض خطير آخر - إستشر طبيبك إذا لم تكن متأكداً.

- الأطفال الذين تم إدخالهم المستشفى في الماضي بسبب مرض صدري
- أي شخص يقيم في مسكن أو بيت للعجزة لأن الإنفلونزا سريعة الإنتشار

أذا كنت المعتني الرئيسي لشخص مسن أو مُعَوَّق يَجِبُ أَنْ تُضْمَنَ بِأَتَمِّهِمْ مُلَقَّحُونَ (إذا كانت هنالك توصية بذلك). أيضا بالنسبة إليك يجب أن تستشير الطبيب الممارس العام (GP) في إمكانية تلقيحك حتى يُمكنك أَنْ تُواصل الاعتناء بذلك الشخص.

كيف أستطيع أن احصل على التلقيح؟

يجب أن لا تأخذ التطعيم إذا كان عندك حساسيه مفرطه لبيض الدجاج. إستشر طبيبك إذا لم تكن متأكداً.

هل أن المصل الخاص بالأنفلونزا يودي للاصابه بالأنفلونزا؟

كلا إن المصل لا يحتوي على فايروسات 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.