

لقاح الأنفلونزا
معلومات للأشخاص المعرضين للخطر

نصائح للصحة العامة

لقاح الأنفلونزا
احم نفسك.
واحم الآخرين.

معلومات للأشخاص المعرضين للخطر 2020-2021

حول هذه النشرة

تحتوي هذه النشرة على معلومات بخصوص لقاح الأنفلونزا الموسمية. وهي تركز على تحديد من الذي ينبغي تطعيمهم باللقاح ومتى وكيف يتم تطعيمهم به بالإضافة إلى معلومات أخرى مفيدة.

نرجو منكم قراءة هذه النشرة بعناية.

ما هي الأنفلونزا الموسمية؟

الأنفلونزا هي مرض معد جدا ناتج عن الإصابة بفيروس الأنفلونزا. يصيب الفيروس الشعب الهوائية والرتتين. وينتشر مرض الأنفلونزا في المجتمع خلال موسم الأنفلونزا. يبدأ موسم الأنفلونزا من بداية أكتوبر ويستمر حتى نهاية إبريل.

هل يمكن للأنفلونزا أن تسبب مرضاً خطيراً؟

نعم، يمكن أن تسبب الأنفلونزا مرضاً خطيراً ومضاعفات تهدد حياة المرضى، من ضمنها الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية، وفي بعض الحالات النادرة يحدث التهاب في خلايا المخ (التهاب الدماغ).

يمكن أن تؤدي الأنفلونزا أيضاً إلى تفاقم المشكلات الصحية المزمنة.

بعض الأشخاص يكون أكثر عرضة لخطر هذه المضاعفات الخطيرة، بما في ذلك الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة أو أكثر، والنساء الحوامل، والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أخرى كمرض السكري وأمراض الرئة المزمنة.

ما هو الفرق بين نزلة البرد و الأنفلونزا؟

عادةً ما تبدأ نزلة البرد تدريجياً بالتهاب الحلق مصحوباً بزكام أو رشح وعادةً ما تكون أعراضها خفيفة.

أما أعراض الأنفلونزا فتبدأ بشكل مفاجئ بحمى وآلام في العضلات وصداع وإعياء شديد (إجهاد). وقد يكون من الصعب التفريق بين أعراض الأنفلونزا وأعراض الإصابة بفيروس كوفيد 19.

ما هو لقاح الأنفلونزا؟

اللقاح هو منتج يساعد الجهاز المناعي للجسم (جهاز المناعة) في محاربة عدوى الأمراض. كل عام تتغير فيروسات الأنفلونزا، لذلك فإن لقاحات الأنفلونزا تتغير هي أيضاً كل عام لتوفر الحماية من السلالات الجديدة المتوقعة من فيروس الأنفلونزا.

كيف يعمل لقاح الأنفلونزا؟

يساعد لقاح الأنفلونزا نظام المناعة الخاص بك على إنتاج أجسام مضادة (بروتينات لمواجهة العدوى). إذا تعرضت لفيروس الأنفلونزا بعد تطعيمك بلقاح الأنفلونزا، يستطيع اللقاح منع إصابتك بالمرض.

من الذي يجب تطعيمه بلقاح الأنفلونزا

نوصي بإعطاء لقاح الأنفلونزا للفئات التالية:

- الأشخاص ابتداءً من سن 65 سنة فما فوق
- الأطفال من عمر سنتين إلى 12 سنة (يُرجى قراءة نشرة إدارة الصحة والسلامة HSE الخاصة بلقاح الأنفلونزا للأطفال)
- النساء الحوامل (يُرجى قراءة نشرة إدارة الصحة والسلامة HSE الخاصة بلقاح الأنفلونزا للنساء الحوامل)
- الأشخاص (البالغون والأطفال) الذين لديهم ظروف صحية مزمنة، مثل مرض السكري، وأمراض القلب المزمنة وأمراض الكبد والكلية وأمراض الرئة المزمنة، بما في ذلك الانسداد الرئوي المزمن أو أمراض الجهاز العصبي
- الأشخاص المصابون بالسرطان
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة نتيجةً لمرض أو علاج ما
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، والذين يزيد مؤشر كتلة جسمهم (BMI) على 40
- الأشخاص المصابون بمتلازمة داون
- المقيمون في دور التمريض وغيرها من منشآت الإقامة الطويلة

- العاملون في الرعاية الصحية
- القائمون بالرعاية
- الأشخاص المتواجدون في منزل واحد مع شخص معرض لخطر الإصابة بالأنفلونزا بسبب حالته الصحية
- الأشخاص المعرضون باستمرار لملامسة الطيور البرية أو الطيور المائية أو الخنازير.

لماذا ينبغي تطعيم الأطفال من عمر سنتين إلى 12 سنة بلقاح الأنفلونزا؟

الأطفال، وبصفة خاصة الأطفال الصغار يكونون عرضة لمضاعفات الأنفلونزا. فالأطفال يحملون فيروس الأنفلونزا في جهازهم لمدة أطول من البالغين، وبالتالي فإنهم قادرون على نقل الفيروس بسهولة للأشخاص الضعفاء الموجودين حولهم. يحمي لقاح الأنفلونزا الأطفال من الأنفلونزا وبالتالي فإنه يحمي الأشخاص الضعفاء من حولهم، على سبيل المثال أجدادهم. لمعرفة المزيد من المعلومات يُرجى قراءة نشرة إدارة الصحة والسلامة HSE الخاصة بلقاح الأنفلونزا للأطفال.

لماذا تحتاج المرأة الحامل للقاح الأنفلونزا؟

إذا كنت حاملاً فأنت أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا. ويمكن للأنفلونزا أن تؤثر أيضاً على جسمك، على سبيل المثال يمكن أن تسبب الأنفلونزا الإجهاض والولادة المبكرة بل وموت الجنين. يعمل لقاح الأنفلونزا على حماية النساء الحوامل وأيضاً على حماية المولود في شهوره الأولى. إذا كنتِ حامل فاقري نشرة HSE الخاصة بالأنفلونزا للمرأة الحامل.

هل يحميني لقاح الأنفلونزا من فيروس كوفيد 19؟

لا. لا يحمي لقاح الأنفلونزا من الإصابة بفيروس كوفيد 19، ولكن من المهم التطعيم بلقاح الأنفلونزا للحماية من الأنفلونزا. فالأنفلونزا مرض خطير إذا أصبت به قد تحتاج للدخول إلى المستشفى.

إلى أي مدى يعتبر لقاح الأنفلونزا آمناً؟

لقاح الأنفلونزا آمن جداً. لقد تم تطعيم ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم بلقاحات الأنفلونزا على مدار أكثر من 60 سنة.

ما هي الآثار الجانبية للقاح؟

الآثار الجانبية الشائعة خفيفة. بعد التطعيم بلقاح الأنفلونزا قد تظهر عليك بعض الأعراض الجانبية، مثل الشعور بالألم والاحمرار والتورم في موضع حقن اللقاح. ويمكن أن يحدث أيضاً صداع وآلام في العضلات وشعور بالإعياء. قد تستمر هذه الأعراض لعدة أيام قليلة. تعتبر أعراض الحساسية الشديدة نادرة الحدوث، تحدث أعراض الحساسية الشديدة بنسبة واحد لكل مليون شخص.

هل يمكن للقاح الأنفلونزا أن يتسبب في الإصابة بالأنفلونزا؟

لا. لا يمكن أن ينقل لك لقاح الأنفلونزا مرض الأنفلونزا.

من الذي ينبغي عدم تطعيمه بلقاح الأنفلونزا؟

ينبغي عليك عدم التطعيم بلقاح الأنفلونزا إذا ظهرت عليك أعراض حساسية شديدة (حساسية مفرطة) لجرعة سابقة من لقاح الأنفلونزا أو لأي من مكوناته.

ينبغي عليك عدم التطعيم بلقاح الأنفلونزا إذا كنت تتناول دواءين مما يسمى بالمثبطات الحاجزة (على سبيل المثال دواء إبيبليوماب مع دواء نيفولوماب) واللذين يستخدمان لعلاج السرطان.

وماذا عن الأشخاص الذين لديهم حساسية من البيض؟

إذا كانت لديك حساسية من البيض، يمكن تطعيمك بلقاح الأنفلونزا. تحدث مع طبيبك (الممارس العام) أو مع الصيدلي.

متى يجب أن تؤجل التطعيم بلقاح الأنفلونزا؟

هناك أسباب قليلة للغاية تستدعي تأجيل التطعيم بلقاح الأنفلونزا. قد تضطر إلى تأجيل التطعيم بلقاح الأنفلونزا إذا كنت مريضاً - ودرجة حرارتك أكثر من 38°م - إلى أن تتحسن.

أين يمكنني أخذ لقاح الأنفلونزا إذا لم أكن ضمن الفئات الموصى لها باللقاح؟

يمكن لطبيبك (الممارس العام) أو الصيدلي إعطاءك لقاح الأنفلونزا.

إذا كنت تعمل بقطاع الرعاية الصحية ينبغي أن يوفر لك قسم الصحة المهنية بعملك اللقاح.

ما هي تكلفة لقاح الأنفلونزا؟

إذا كنت من الفئات الموصى لها بلقاح الأنفلونزا، فإن اللقاح واستشارة طبيبك (الممارس العام) أو الصيدلي يقدمان لك مجاناً.

من فضلك احجز موعداً مع طبيبك (الممارس العام) أو الصيدلي الآن.

هل زيارة الطبيب (الممارس العام) أو الصيدلي لأخذ لقاح الأنفلونزا تُعد آمنة في ظل وجود فيروس

كوفيد 19؟

نعم. الأطباء والصيدلة يتبعون تعليمات إدارة الصحة والسلامة HSE الخاصة بفيروس كوفيد 19 لمنع العدوى والحفاظ على سلامتك أثناء زيارتهم.

نصيحة: لقاح المكورات الرئوية

إذا كان عمرك 65 سنة أو أكثر أو لديك ظروف صحية مزمنة، فإنه يتعين عليك أن تسأل طبيبك (الممارس العام) أو الصيدلي عن لقاح المكورات الرئوية الذي يحمي من الإصابة بعدوى مرض الالتهاب الرئوي. في المعتاد لا تحتاج لأخذ لقاح المكورات الرئوية إلا مرة واحدة. يمكن إعطاءك هذا اللقاح في نفس اليوم مع لقاح الأنفلونزا.

لمعرفة المزيد من المعلومات انظر: www.hse.ie/flu

يمكنك أيضاً العثور على رابط لنشرة معلومات المرضى بخصوص اللقاح على www.hpra.ie. ابحث عن
Quadrivalent Influenza Vaccine (split virion, inactivated) أو امسح كود QR ضوئياً لقراءة نشرة
معلومات المريض ذات الصلة.

المكتب الوطني للتطعيم

كود الطلب:

سبتمبر 2020