



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

التطعيم ضد الإنفلونزا

احم نفسك.
التطعيم السنوي ابتداء من 60 سنة.





الإنفلونزا تختلف عن الزكام

حتى لو تشابهت العلامات المرضية (الأعراض) للوهلة الأولى، واعتدنا أن نطلق على الرشح «إنفلونزا» في اللغة العامية، تبقى الإنفلونزا مرضاً أشد خطورةً من مجرد الزكام.

معلومة مهمة

تحدث الإنفلونزا بسبب ما يُسمَّى
بفيروسات الأنفلونزا، وتستمر ما لا يقل عن
خمسة إلى سبعة أيام، غير أنها يمكن أن تترافق مع أعراض
مرضية أكثر خطورة بشكلٍ واضح، وتؤدي إلى مضاعفات
وأمرضٍ ثانوية. ويزداد في المراحل المتقدمة من العمر
خطر التعرُّض لمسار شديد من الإنفلونزا بشكلٍ كبير.



أعراض الإنفلونزا النمطية:

- ◀ بداية مرض مفاجئ مع حمى (≥ 38.5 درجة مئوية)
- ◀ سعال جاف
- ◀ آلام في الرأس والحنجرة والعضلات والأعضاء
- ◀ إرهاق وأحياناً غثيان/قيء
- ◀ تعرق

تظهر هذه الأعراض النمطية على ثلث الحالات المرضية تقريباً. من المحتمل حدوث مضاعفات خاصة بمرض الإنفلونزا، كالتهاب الرئتين وعضلات القلب. فإذا ظهرت لديكم هذه الأوجاع، فينبغي زيارة طبيبتكم أو طبيبك على الفور.



إذا كنت قد تلقيت التطعيم ومع ذلك لاحظت ظهور هذه الأعراض المرضية، يجب عليك التحدث إلى طبيبك أو طبيبك. إذ أن مفعول التطعيم قد يكون محدوداً إذا كنت تعاني على سبيل المثال من قصور في الجهاز المناعي.

الاستعداد لموسم الإنفلونزا: عوامل الخطر، والمضاعفات، والأمراض اللاحقة.

يفقد الجهاز المناعي كفاءته مع تقدم السن. فضلاً عن ذلك، يمكن أن تؤثر الإصابة السابقة بأمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو) والأمراض الأيضية (مثل السكري) وغيرهما من الأمراض الأخرى على مسار الأمراض المعدية سلباً.

غالبًا ما يكون جهاز المناعة لدى كبار السن أضعف، عادةً ما تكون الأنفلونزا الموسمية (الأنفلونزا) أكثر حدة، وتستمر لفترة أطول، ويمكن أن تكون مصحوبة بمضاعفات خطيرة تهدد الحياة أحيانًا مثل الالتهاب الرئوي، وأحيانًا تكون قاتلة.

تؤدي الأنفلونزا إلى عمليات التهاية في الجسم. هناك أدلة على أنه في حالة وجود عوامل خطر أخرى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث نوبات قلبية أو سكتات دماغية. ويمكن تقليل هذا الخطر الناتج عن الإصابة بالإنفلونزا من خلال الحصول على لقاح الأنفلونزا.

يُوصى بشكل خاص بتطعيم كبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة في كل عام في فصل الخريف ضد الإنفلونزا الموسمية.

يمكن أن يمنع التطعيم الإصابة بأمراض الإنفلونزا ومسارات المرض الخطيرة بشكل خاص. غير أنه لا يقي من نزلات البرد غير الضارة.

يجب على الأشخاص الذين تتخطى أعمارهم 60 عامًا ومعرضون لخطر متزايد للإصابة بمضاعفات خطيرة جراء عدوى كوفيد-19 أن يسعوا كل عام في فصل الخريف لتعزيز الحماية التي يقدمها اللقاح. ويمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا والكورونا معًا في الوقت نفسه. قد تحدث في هذه الحالة تفاعلات لقاح بصورة أكثر شيوعًا مقارنة بإعطاء كل لقاح بشكل منفصل.

معلومة مهمة

بالإضافة إلى التطعيم السنوي للإنفلونزا

والكورونا في فصل الخريف، يُوصى

للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا بالحصول على تطعيم ضد المكورات الرئوية التي تُعد من المسببات الشائعة للالتهاب الرئوي، وكذلك التطعيم ضد مرض الهربس النطاقي.

INTERNATIONALE BESCHEINIGUNGEN
ÜBER IMPFUNGEN
UND IMPFBUCH
INTERNATIONAL CERTIFICATES
OF VACCINATION
CERTIFICATS INTERNATIONAUX
DE VACCINATION

لقاحات الإنفلونزا

يوجد اللقاح ضدّ الإنفلونزا الموسمية منذ سنوات عديدة. فقد خضع للاختبار في العديد من الدراسات وأثبت كفاءته في ملايين الاستخدامات. ونظرًا لأن فيروسات الإنفلونزا تتغيّر كل عام، يُكَيّف اللقاح سنويًا لتحقيق أفضل حماية.

تحتوي لقاحات الإنفلونزا الموسمية على مكونات من تلك الأنواع الفيروسية التي يُحتمل أن تظهر خلال الموسم القادم بشكل أكبر وأكثر شيوعًا.

تقل كفاءة الجهاز المناعي مع التقدم في العمر، وقد يكون لقاح الإنفلونزا أقل فعالية مقارنة بالشباب. ولتحسين الفعالية، توصي اللجنة الدائمة للتطعيم (STIKO) باستخدام لقاح عالي الجرعة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا. فضلًا عن ذلك، أعتَمِدَ لقاحٌ مُعزّز (مدعوم بمادة مساعدة) لكبار السن.

نظرًا لأن الإنفلونزا مرض شائع ويمكن أن تكون له مضاعفات خطيرة، يمكن أن يساعد التحسُّن الطفيف في الفعَّالية في منع عدد كبير من حالات الإنفلونزا والمضاعفات الخطيرة المرتبطة بها.

لا يُسبب لقاح الإنفلونزا الإصابة

بمرض الإنفلونزا، حيث أن

اللقاح لا يحتوي على مُسببات مرض

قادرة على التكاثُر.

لقاح الإنفلونزا لا يحميك من نزلات البرد

الأخرى.

معلومة مهمة



الآثار الجانبية المحتملة

إن لقاح الأنفلونزا يُمكن تحمُّله ببساطة. وقد يحدث أحياناً احمراراً أو انتفاخٌ في موضع الحقن، قد يُسبَّب ألباً بسبب تحفيز دفاع الجسم الخاص. تحدث التفاعلات الموضعية بصورة أكثر شيوعاً مع اللقاحات عالية الجرعة واللقاحات المعززة (المحتوية على مواد مساعدة) مقارنة باللقاحات القياسية.

قد تحدث آثارٌ جانبية إضافية تتمثل في ارتفاع درجة حرارة الجسم وآلام عامة خفيفة، كالشعور بعدم الراحة مثلاً. وتختفي عادةً هذه الأعراض دون أي آثار جانبية بعد بضعة أيام.

معلومة مهمة

أما الآثار الجانبية الحادة كتفاعل
فرط الحساسية الفوري فلا تحدث سوى في
حالات نادرة جداً.

تستطيع التطعيم كالتالي:

متى؟

يُفضل قبل بداية موسم الإنفلونزا ودون تأخير، أيّ بداية من شهر أكتوبر/تشرين الأول حتى منتصف ديسمبر/كانون الأول، إذ يستغرق الأمر حتى أسبوعين قبل أن يكتمل بناء الحماية. وإذا فاتت هذه الفترة، فقد يكون التطعيم المتأخر مجدداً أيضاً.

التطعيم مرةً واحدة سنوياً!

يوفر التطعيم مرةً واحدة حمايةً كافيةً لموسم إنفلونزا واحد، على أنه من اللازم إجراء التطعيم كل سنة بلقاح جديد من شأنه أن يقي من فيروسات الإنفلونزا الجديدة، التي يُتوقع أن تكون الأكثر انتشاراً في هذا الوقت. وبهذا تكون مستعداً كل عام لموسم الإنفلونزا الحالي.



إن إصابة خفيفة بحمى أقل من 38.5 درجة مئوية لا تحول دون تلقي التطعيم ضد الإنفلونزا. وفي حالة الإصابة بمرض حاد يستوجب العلاج، يجب حينها تلقي التطعيم بعد تمام الشفاء.

أين؟

يجرى التطعيم ضدّ الإنفلونزا عادة في عيادات الطب العام، أو الطب الداخلي، أو طب النساء. كما توفر بعض مكاتب الصحة أو الصيدليات بعض أرباب العمل هذا التطعيم.

ما هي التكاليف؟

تتحمل شركات التأمين الصحي تكاليف التطعيم ضد الإنفلونزا للأشخاص بدايةً من سن 60 عامًا وللфئات المعرضة للخطر المذكورة في الأسفل.

الحماية من خلال النظافة

فيروسات الإنفلونزا جد معدية. ويُوفّر التطعيم السنوي الحماية الفعالية ضد الإنفلونزا. يمكن أن تساعد تدابير النظافة البسيطة في تقليل خطر العدوى بشكل إضافي. وبذلك، فإنك لا تحمي نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى الإنفلونزا فحسب، بل حتى من أمراض معدية أخرى (مثلاً التهابات الجهاز الهضمي).



نصائح للنظافة

◀ غسل اليدين عدة مرات في اليوم بالصابون (على سبيل المثال عند الرجوع من الخارج، وبعد دخول الحمام، وقبل تحضير الوجبات، وقبل الأكل).

◀ لا تقم بالسعال والعطس في اليد، ولكن في ثنية الذراع أو مناديل الجيب.

◀ استخدم المناديل الورقية وتخلص منها بعد استخدامها مرة واحدة.

◀ ترك مسافة مترين بين الأشخاص المصابين بالإنفلونزا والأشخاص المهددين بالإصابة.

◀ تُوَقَّرُ الأقنعة حماية إضافية.

على من يجب التطعيم؟

تنصح لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بالتطعيم ضدّ الإنفلونزا للأشخاص التالية:

- ◀ الأشخاص البالغين 60 سنة فأزيد
- ◀ نزلاء دور العجزة أو دور الرعاية
- ◀ الأطفال والشباب والبالغين المعرضين لخطر صحي خطير بسبب مرض أساسي:
 - ◀ أمراض الجهاز التنفسي
 - ◀ أمراض القلب والدورة الدموية المزمنة
 - ◀ أمراض الكبد والكلي
 - ◀ أمراض التمثيل الغذائي مثل السكري
 - ◀ الأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب المتعدد
 - ◀ نقص المناعة الطبيعي أو المكتسب
 - ◀ داء فقدان المناعة المكتسبة

◀ النساء الحوامل

◀ العاملون في المرافق التي بها عدد كبير من الأشخاص

◀ العاملون في القطاع الطبي

◀ الأشخاص الذين قد يشكلون مصدر عدوى بالنسبة للأشخاص
المهددين القاطنين معهم في نفس المنزل أو الذين يشرفون على
رعايتهم.





المزيد من المعلومات

تجدون معلومات عن التلقيح في المواقع التالية:

www.impfen-info.de/grippeimpfung <

www.infektionsschutz.de <

www.rki.de/influenza-impfung <

هيئة التحرير

الناشر: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)،

50819 كولونيا

جميع الحقوق محفوظة.

تم الإعداد بالتعاون مع معهد Robert Koch-Institut

التصميم: dotfly GmbH كولونيا

إصدار: مايو/أيار 2024

رقم الصنف: D81000215

صورة الغلاف: © Geber86 | Getty Images

عنوان الطلبية: يمكن الحصول على هذا الكتيب بالمجان من BZgA،

50819 كولونيا، أو من الموقع الإلكتروني: www.bzga.de أو بالاتصال

بالبريد الإلكتروني: bestellung@bzga.de ولا ينبغي إعادة بيعه من طرف

المستلمة/المستلم أو طرف ثالث.



الكتيب متاح للتنزيل بخمس لغات

DE

EN

RU

TR

AR

UA



impfen-info.de

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung