

## موسم الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

آخر تحديث: أكتوبر/ تشرين الأول 2023

لقاحات الإنفلونزا مجانية للجميع من عمر 6 أشهر فما فوق. من المهم تلقي لقاح الإنفلونزا (النزلة الوافدة) لحماية نفسك خلال فصلي الخريف والشتاء. لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة [حكومة بريتش كولومبيا: لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\)](#).

الإنفلونزا هي عدوى تصيب الجهاز التنفسي ويسببها فيروس الإنفلونزا. في كل عام، هناك فترة زمنية تنتشر فيها الإنفلونزا في مجتمعاتنا وتسبب المرض والجائحات. وهذا ما يسمى موسم الإنفلونزا. يختلف موسم الإنفلونزا من سنة إلى أخرى. يحدث موسم الإنفلونزا عموماً خلال الخريف والشتاء وأوائل الربيع. في المتوسط، يبدأ في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني أو ديسمبر/ كانون الأول، ويستمر حتى شهر فبراير/ شباط أو مارس/ آذار.

قد تتباين شدة عدوى الإنفلونزا من خفيفة إلى وخيمة. يمكن أن تعرضك الإصابة بالإنفلونزا لخطر الإصابة بمرض شديد ومضاعفاته، بما في ذلك الإصابة بأنواع العدوى الأخرى. وتشمل هذه الالتهاب الرئوي الفيروسي أو البكتيري، الذي يصيب الرئتين. يمكن أن يمثل خطر حدوث مضاعفات تهديداً للحياة. يموت العديد من الكنديين كل عام بسبب الإنفلونزا ومضاعفاتها.

قد تتشابه أعراض الإنفلونزا مع أعراض الأمراض التنفسية الأخرى بما في ذلك نزلات البرد وكوفيد-19. استخدم [أداة التقييم الذاتي لكوفيد-19 في بريتش كولومبيا](#) لمعرفة ما إن كنت أنت أو أفراد عائلتك بحاجة إلى مزيد من التقييم أو الاختبار لكوفيد-19. لمعرفة المزيد عن الأعراض وكيفية انتشارها والوقاية منها، تفضل بالاطلاع على [المقالة الصحية عن فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#). إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل حتى تختفي الحمى للمساعدة في منع انتشار الإنفلونزا أو ما يُحتمل أن يكون كوفيد-19. تجنب المخالطة الوثيقة مع الآخرين حتى تشعر أنك بصحة جيدة بما يكفي للعودة إلى أنشطتك اليومية المعتادة.

يمكن أن يساعد فهم ماهية الإنفلونزا الموسمية في وقايتك أنت وعائلتك من الإصابة بالمرض. تعرف على المزيد حول المضاعفات الصحية التي قد تسببها الإنفلونزا ومن هم الأكثر عرضة للخطر.

### من يجب أن يتلقى لقاح الإنفلونزا؟

يجب أن يتلقى كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر لقاحاً سنوياً ضد الإنفلونزا، مع استثناءات نادرة. التطعيم مهم بشكل خاص للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بأمراض خطيرة من الإنفلونزا (مثل الأطفال الصغار والنساء الحوامل والمسنين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر، والأشخاص المصابين بحالات طبية معينة) ومن يمكنهم نقل أو نشر الإنفلونزا إلى المعرضين لخطر كبير. في هذا الخريف والشتاء، يمكن لكل شخص في بريتش كولومبيا يبلغ من العمر ستة أشهر أو أكثر تلقي لقاح الإنفلونزا مجاناً.

يمكن للبيدالة تطعيم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 4 سنوات فما فوق باللقاحات المحقونة والبالغين من العمر سنتين فما فوق بلقاح الإنفلونزا المستخدم كذاذ للأنف.

### أسئلة شائعة حول الإنفلونزا

اعثر على إجابات لبعض [الأسئلة الأكثر شيوعاً حول الإنفلونزا](#). تعرف على مدى خطورة المرض. تعرف على كيفية انتشاره، والمدة التي تستغرقها الأعراض للظهور بعد التعرض والأعراض التي يجب تحريها. اكتشف ما يمكنك القيام به للوقاية من الإنفلونزا، من التطعيم، إلى البقاء في المنزل عند المرض، إلى غسل اليدين.

## الموضوعات البارزة

### الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

للتعرف على الإنفلونزا، وكيفية الوقاية منها، وأعراضها، والعلاجات المنزلية المتاحة وغيرها، انظر [حقائق حول الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\) \(ملف #12b HealthLinkBC\)](#).

### لقاحات الإنفلونزا

لقاحات الإنفلونزا هي طريقة آمنة وأكثر الطرق فعالية لمساعدة الأشخاص على البقاء بصحة جيدة والوقاية من المرض وحتى إنقاذ الأرواح. لمعرفة المزيد عن لقاحات الإنفلونزا، انقر على الروابط أدناه.

- [لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\) المعطل \(ملف #12d HealthLinkBC\)](#)
- [لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\): خرافات وحقائق \(ملف #12c HealthLinkBC\)](#)
- [لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\) الموهن الحي \(ملف #12e HealthLinkBC\)](#)
- [لماذا يجب أن يتلقى المسنون لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\) المعطل \(ملف #12a HealthLinkBC\)](#)

### غسل اليدين

غسل اليدين هو أحد أفضل الطرق للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين. يمكن أن يساعد غسل اليدين بانتظام في وقف انتشار الجراثيم، بما في ذلك الفيروس المسبب للإنفلونزا. لمعرفة المزيد، انظر [غسل اليدين: ساعد في وقف انتشار الجراثيم \(ملف #85 HealthLinkBC\)](#).

### سياسات وبرامج الإنفلونزا

- [حكومة بريتش كولومبيا: برنامج مكافحة الإنفلونزا: أسئلة شائعة – لقاح الإنفلونزا](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: برنامج مكافحة الإنفلونزا: الأسئلة الشائعة – ارتداء الكمامات](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: سياسة الإنفلونزا المتعلقة بالزوار](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: سياسة الإنفلونزا المتعلقة بالمتطوعين](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: سياسة الوقاية من الإنفلونزا في المقاطعة](#)

### مواقع إلكترونية مفيدة

#### مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض

يقدم مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض خدمات تعزيز الصحة والوقاية، وخدمات التشخيص والعلاج لتقليل الأمراض المعدية والمزمنة والإصابات ومخاطر الصحة البيئية. يوفر مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض الدعم التحليلي ودعم السياسات للسلطات الحكومية والصحية.

#### • [الإنفلونزا](#)

#### • [اللقاحات في بريتش كولومبيا](#)

#### حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا

تعرف على المزيد [حول لقاح الإنفلونزا](#)، بما في ذلك سبب أهمية تلقي اللقاح. تعرف على كيفية تلقي لقاح الإنفلونزا، ومن المؤهل لتلقيه.

#### مركز بريتش كولومبيا للتطعيم

يعمل مركز بريتش كولومبيا للتطعيم على تقليل عدد الإصابات بالأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في بريتش كولومبيا. يوفر مركز بريتش كولومبيا للتطعيم معلومات عن التطعيمات للأفراد والأسر ومقدمي الرعاية الصحية. كما يوفر المركز الأدوات اللازمة لتسهيل حصول العائلات في بريتش كولومبيا على التطعيمات. للحصول على معلومات حول الأماكن التي يمكنك فيها

العثور على عيادات الإنفلونزا في جميع أنحاء المقاطعة، أو لمعرفة المزيد عن الإنفلونزا ولقاح الإنفلونزا، انقر على الروابط أدناه.

• [أسئلة شائعة حول لقاحات الإنفلونزا](#)

• [لقاح الإنفلونزا \(النزلة الوافدة\) المعطل](#)

الحكومة الكندية

احصل على إجابات للعديد من الأسئلة حول [الإنفلونزا الموسمية](#)، بما في ذلك الأعراض والمخاطر والعلاج والوقاية.

المعلومات الواردة في المقالة الصحية عن الإنفلونزا مقتبسة من صفحات [وزارة الصحة الكندية - اللجنة الاستشارية الوطنية للتطعيم](#)، تم الاطلاع عليها في 5 سبتمبر/ أيلول 2023، [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض - اللقاحات في بريتش كولومبيا](#)، تم الاطلاع عليها في 5 سبتمبر/ أيلول 2023 و [ImmunizeBC - الإنفلونزا](#)، تم الاطلاع عليها في 5 سبتمبر/ أيلول 2023.