

الأسئلة الشائعة حول الأنفلونزا

آخر تحديث: أكتوبر / تشرين الأول 2023

اطّلع على إجابات عن الأسئلة الشائعة حول الأنفلونزا. اعرف كيف ينتشر الفيروس، وكم تستغرق الأعراض لتظهر بعد التعرّض له، وما الأعراض التي عليك تحريّها. تعرف على ما يمكنك القيام به للوقاية من الأنفلونزا، بما في ذلك التطعيم وغسل اليدين. يمكنك أيضًا العثور على المزيد من الموارد حول الأنفلونزا في مقالنا الصحي [موسم الأنفلونزا](#).

تفضل بزيارة [ImmunizeBC](#): الأسئلة الشائعة حول لقاحات الأنفلونزا للحصول على معلومات التطعيم القائمة على الأدلة والعثور على إجابات عن أسئلة التطعيم التي تراودك.

معلومات عامة عن الإنفلونزا

1. ما الذي يسبب الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى في الجهاز التنفسي، ناجمة عن فيروس الإنفلونزا.

2. ما هي أعراض الأنفلونزا؟

يمكن أن تتراوح أعراض الأنفلونزا من خفيفة إلى شديدة، وتشمل الحمى والصداع وآلام العضلات وسيلان الأنف والتهاب الحلق والتعب الشديد والسعال. قد يُصاب الأطفال أيضًا بالغثيان أو القيء أو الإسهال. على الرغم من أنه قد يكون لعدوى الفيروسات الأخرى أعراض مماثلة، إلا أن الأعراض الناجمة عن فيروس الأنفلونزا تميل إلى أن تكون أسوأ وتبدأ بشكل مفاجئ.

3. كيف تنتشر الأنفلونزا؟

تنتشر الأنفلونزا بسهولة من شخص لآخر من خلال التنفس والسعال والعطس. يمكن أن ينتشر الفيروس أيضًا عندما يلمس شخص ما قطرات صغيرة من سعال أو عطاس شخص آخر على شيء أو شخص، ثم يلمس عينيه أو فمه أو أنفه قبل غسل يديه.

يمكن للشخص المصاب أن ينشر فيروس الأنفلونزا حتى قبل أن يشعر بالمرض. يمكن للبالغين نشر الفيروس قبل بدء الأعراض بيوم واحد إلى 5 أيام من بدء الأعراض تقريبًا. يمكن للأطفال نشر الفيروس لمدة تصل إلى 21 يومًا بعد بدء الأعراض.

4. كم من الوقت يستغرق ظهور علامات الأنفلونزا بعد التعرض للفيروس؟

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد حوالي 1 إلى 4 أيام، أو في المتوسط يومين، بعد تعرض الشخص لأول مرة لفيروس الأنفلونزا. يمكن أن تستمر الحمى والأعراض الأخرى لمدة تصل من 7 إلى 10 أيام، ولكن قد يستمر السعال والضعف بعد ذلك بأسبوع إلى أسبوعين.

5. ما هو العلاج المنزلي للأنفلونزا؟

إذا أصبت بالأنفلونزا، يمكن أن يساعد العلاج المنزلي على تخفيف الأعراض. اتبع نصائح الرعاية الذاتية أدناه:

- احصل على قسط وفير من الراحة
- اشرب مزيدًا من السوائل لتعويض تلك المفقودة بسبب الحمى
- تجنّب التدخين واطلب من الآخرين عدم التدخين في المنزل

- تنفس الهواء الرطب من دش ساخن أو من حوض مملوء بالماء الساخن للمساعدة على فتح انسداد الأنف
- تتوفر الأدوية المضادة للإنفلونزا أو الأدوية المضادة للفيروسات بوصفة طبية. لكي تعطي فعاليتها القصوى، يجب أن تأخذها في غضون 48 ساعة بعد بدء الأعراض. إذا أخذتها في غضون 12 ساعة، فسوف تقصر مدة الأعراض بحوالي 3 أيام. إذا أخذتها في غضون يومين من بداية الأعراض، فستقصر مدة الأعراض بحوالي يوم ونصف.
- تتوفر أدوية السعال والزكام بدون وصفة طبية للتخفيف من أعراض الأنفلونزا. لا ينصح بهذه الأدوية للأطفال دون سن 6 سنوات.

6. كيف تقي نفسك من الأنفلونزا؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا ونقلها إلى الآخرين عن طريق:

- الحصول على لقاح الإنفلونزا
- البقاء في المنزل عندما تكون متوعجًا
- غسل يديك بانتظام
- تنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي يلمسها الكثير من الناس
- التخلص الفوري من المناديل المستعملة في سلة المهملات أو القمامة
- السعال والعطس في كُم قميصك بدلاً من يديك

7. ما بعض مخاطر أو مضاعفات الأنفلونزا؟

يمكن أن تكون الأنفلونزا خفيفة، ولكنها يمكن أن تسبب أيضًا مرضًا خطيرًا ويمكن أن تؤدي إلى دخول المستشفى وحتى الموت. يكون المصاب بالإنفلونزا معرضًا لخطر الإصابة بأنواع أخرى من العدوى، بما في ذلك الالتهاب الرئوي الفيروسي أو البكتيري، والتي هي عدوى تصيب الرئتين.

الجميع معرضون لخطر الإصابة بالمرض من الأنفلونزا، لكن الأطفال الصغار جدًا والمسنين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر معرضون بشكل خاص لأشد مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة بسبب الأنفلونزا. إذا كنت حاملاً أو إذا كنت تعانين من حالات طبية معينة، فأنت أيضًا معرضة لخطر كبير للغاية.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة أو أمراض الرئة أو القلب أو ضعف الجهاز المناعي، يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى الالتهاب الرئوي وفشل الجهاز التنفسي ومضاعفات أخرى.

8. متى ينبغي عليّ زيارة مقدم الرعاية الصحية؟

استشر مقدم الرعاية الصحية في وقت مبكر إذا ظهرت عليك أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا وكنت تعاني من حالة تعرضك بشكل كبير لخطر الإصابة بأمراض ومضاعفات شديدة.

يجب عليك أيضًا الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا ظهرت عليك أعراض جديدة أو متفاقمة، بما في ذلك ضيق التنفس أو صعوبة التنفس أو ألم في الصدر أو علامات الجفاف (الدوخة عند الوقوف أو انخفاض كمية البول).

توصيات اللقاح

1. كيف تعمل لقاحات الأنفلونزا؟

تعمل لقاحات الأنفلونزا من خلال مساعدة جسمك على التعرف على فيروس الأنفلونزا عن طريق إنشاء أجسام مضادة في الجسم بعد حوالي أسبوعين من حصولك على اللقاح. توفر هذه الأجسام المضادة وأجزاء أخرى من جهازك المناعي الحماية ضد العدوى إذا تعرضت لها في وقت لاحق من ذلك الموسم.

هناك حاجة إلى لقاح الأنفلونزا كل عام لسببين رئيسيين: فيروسات الأنفلونزا تتغير باستمرار، والحماية التي يمنحك إياها اللقاح تنخفض بمرور الوقت. في كل عام، تتم مراجعة الفيروسات المستخدمة في صنع اللقاح وتحديثها حسب الحاجة. يساعد ذلك على حمايتك من الفيروسات التي من المرجح أن تنتشر في ذلك العام.

2. ماذا يوجد في لقاح الأنفلونزا؟

تحمي لقاحات الأنفلونزا الموسمية لعام 2023-2024 من 4 فيروسات أنفلونزا مختلفة:

• الفيروس الشبيه بـ A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09

• الفيروس الشبيه بـ (A/Darwin/9/2021 (H3N2

• الفيروس الشبيه بـ B/Austria/1359417/2021

• الفيروس الشبيه بـ B/Phuket/3073/2013 (في اللقاحات رباعية التكافؤ فقط)

لم تحتو لقاحات موسم 22/2023 على سلالة A/Victoria.

هناك العديد من لقاحات الأنفلونزا المُعطَّلة المتوفرة في بريتش كولومبيا. تُصنع اللقاحات المعطلة من فيروسات أنفلونزا تم قتلها أو من أجزاء غير نشطة من فيروسات الأنفلونزا وتعطى عن طريق الحقن.

يُصنع لقاح آخر للأنفلونزا، وهو لقاح الأنفلونزا الموهن الحي (لقاح بخاخ الأنف، المعروف أيضًا باسم LAIV أو Flumist®) من فيروسات أنفلونزا حية تم إضعافها ويعطى كبخاخ أنفي. وهو مخصص لأولئك الأفراد المؤهلين من سن 2 إلى 17 عامًا.

تشمل لقاحات الأنفلونزا الممولة من القطاع العام في بريتش كولومبيا لموسم 23/2024 ما يلي:

• فلواد® FLUAD

• فلولافال تيترا® FLULAVAL TETRA

• فلوميست® FLUMIST رباعي التكافؤ

• فلوزون® FLUZONE رباعي التكافؤ

• فلوزون® FLUZONE رباعي التكافؤ عالي الجرعة

لمعرفة المزيد عن لقاح الأنفلونزا الموسمية لهذا العام، تفضل بزيارة [ImmunizeBC: الإنفلونزا ومركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الاستخدام المقصود للقاحات الأنفلونزا.](#)

3. من يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا؟

يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر على تطعيم سنوي ضد الأنفلونزا مع وجود حالات استثنائية نادرة.

التطعيم مهم بشكل خاص للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بأمراض خطيرة بسبب الأنفلونزا (مثل الأطفال الصغار والنساء الحوامل والمسنين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا وما فوق، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة) وأولئك الذين يمكن لهم نقل أو نشر الأنفلونزا إلى المعرضين لخطر كبير. في هذا الخريف والشتاء، يمكن لكل من بلغ ستة أشهر من العمر أو أكثر في بريتش كولومبيا الحصول على لقاح الأنفلونزا مجانًا. لمعرفة المزيد عن لقاح الأنفلونزا، انظر [ملف HealthLinkBC #12d لقاح الأنفلونزا المعطل \(الأنفلونزا\)](#).

4. من يجب ألا يتلقى لقاح الأنفلونزا؟

تحديث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك في حال:

• حدث لك رد فعل تحسسي يهدد الحياة لجرعة سابقة من لقاح الأنفلونزا، أو أي جزء من اللقاح (يمكن تطعيم الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض بأمان)

• أصبت بمتلازمة غيلان باريه (GBS) خلال 6 أسابيع من تلقي أي لقاح للإنفلونزا، دون تحديد مسبب آخر.

5. هل يجب أن يحصل طفلي الذي لم يبلغ 6 أشهر من العمر على اللقاح؟

يجب ألا يحصل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر على اللقاح لأنه من غير المعروف إن كان فعالاً في هذا العمر ولا يوجد لقاح مُعتمد للاستخدام لهذه الفئة العمرية.

6. أنا لست على ما يرام. هل يجب أن أحصل على اللقاح؟

بشكل عام، من الآمن لك أن تحصل على التطعيم حتى لو كنت تتعافى من مرض ما. ومع ذلك، ابق في المنزل إذا كنت تتعافى من مرض يمكن أن ينتقل من شخص لآخر حتى لا تعرض الآخرين لخطر العدوى عندما تأتي لتلقي اللقاح.

7. ما هي سياسة الوقاية من الإنفلونزا؟

لدى بريتش كولومبيا سياسة للوقاية من الأنفلونزا لحماية الأشخاص المعرضين لخطر كبير من الإصابة بها. وتشمل الفئات المعرضة لخطر كبير الرضع والأطفال الصغار والنساء الحوامل والمسنين والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة.

العاملون في مجال الرعاية الصحية مطالبون بتلقي لقاح الإنفلونزا أو لبس كمامة عندما يتواجدون في أماكن رعاية المرضى خلال موسم الإنفلونزا. كذلك يُتوقع من الطلاب والمتطوعين ووزائري مرافق الرعاية الصحية والمواقع الأخرى لرعاية المرضى أن يلبسوا كمامة إذا لم يتلقوا لقاح الإنفلونزا.

الفئات الأكثر عرضة للخطر (الرضع والأطفال الصغار والنساء الحوامل والمسنون والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة)

1. هل يمكنني الحصول على لقاح الأنفلونزا أثناء الحمل؟

يعتبر لقاح الأنفلونزا المعطل أو لقاح الأنفلونزا آمناً في أي مرحلة من مراحل الحمل. إذا كنت في النصف الثاني من الحمل أو في وقت لاحق، فأنت أكثر عرضة لخطر دخول المستشفى بسبب الأنفلونزا، خاصة خلال الثلث الثالث من الحمل. إذا كنت حاملاً ولديك حالة طبية مزمنة، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الأنفلونزا الخطيرة بكثير ويجب أن تتلقى التطعيم. إذا كنت حاملاً أو تنوين الحمل، فيجب أن تتلقى لقاح الأنفلونزا المعطل، والذي يحتوي على فيروسات أنفلونزا تم قتلها أو أجزاء غير نشطة من فيروسات الأنفلونزا التي لا يمكن أن تسبب العدوى.

2. هل يمكنني الحصول على لقاح الأنفلونزا أثناء الرضاعة الطبيعية؟

من الآمن أن يرضع الأطفال من أمهاتهم بعد أن يتلقين لقاح الإنفلونزا.

3. هل يمكن تطعيم طفلي البالغ من العمر 3 أشهر؟

يجب ألا يحصل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر على اللقاح لأنه من غير المعروف ما إن كان فعالاً في هذا العمر، ولا يوجد لقاح معتمد للاستخدام للأنفلونزا في هذه الفئة العمرية.

4. هل يجب أن يحصل كبار السن على لقاح الأنفلونزا؟

مع تقدم الناس في العمر، قد يكونون أكثر عرضة لخطر المضاعفات الناجمة عن الأنفلونزا. لهذا السبب، يُنصح المسنون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر بشدة بالحصول على لقاح الأنفلونزا المعطل كل عام.

5. هل يجب على الأفراد الذين يعانون من حالات عصبية أو حالات نمائية عصبية الحصول على لقاح الأنفلونزا؟

يوصى للأطفال والبالغين الذين يعانون من حالات عصبية ونمائية عصبية بتلقي التطعيم ضد الأنفلونزا.

سلامة اللقاح

1. هل لقاح الأنفلونزا آمن؟

لقاحات الإنفلونزا لقاحات آمنة. قد يكون لديك احمرار أو وجع أو تورم في مكان إعطاء اللقاح. قد يُصاب بعض الناس، وخاصة أولئك الذين يحصلون على اللقاح لأول مرة، بالصداع أو آلام العضلات أو التعب.

2. هل يمكنني أنا أو طفلي الحصول على اللقاح إذا كان أي منا مصابًا بالزكام؟

بشكل عام، من الآمن لك تلقي التطعيم إذا كنت أنت أو طفلك تتعافون من مرض ما. ولكن ابق في المنزل إذا كنت أنت أو طفلك تتعافيان من مرض يمكن أن ينتقل من شخص لآخر حتى لا تعرضا الآخرين لخطر العدوى عندما تأتيان لتلقي اللقاح.

3. لدي حساسية من البيض، هل يمكنني الحصول على اللقاح؟

يمكن تطعيم الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض بأمان باستخدام لقاح الأنفلونزا المعطل.

يستطيع معظم من يعانون من حساسيات تلقي لقاح الإنفلونزا دون أي مشاكل. ولكن إذا كنت قد عانيت من رد فعل تحسسي شديد تجاه جرعة سابقة من لقاح الأنفلونزا أو أي جزء من اللقاح، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. قد تحتاج إلى الخضوع لفحص الحساسية قبل تلقي اللقاح.

أسئلة أخرى حول لقاحات الأنفلونزا والإنفلونزا

1. أين يمكنني الحصول على لقاح الأنفلونزا؟

يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا من الصيدليات ووحدات الصحة العامة وعيادات الأطباء.

لمزيد من موضوعات ملفات HealthLinkBC، تفضل بزيارة

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files. قد يكون لدى مكتب الصحة العامة المحلي نسخ مطبوعة يمكنه تقديمها لك.

2. هل لقاح الأنفلونزا مجاني؟

في هذا الخريف والشتاء، يمكن لكل من يبلغ من العمر ستة أشهر أو أكثر في بريتش كولومبيا تلقي لقاح الأنفلونزا مجانًا. لمعرفة المزيد عن لقاح الأنفلونزا، انظر [HealthLinkBC #12d ملف لقاح الأنفلونزا المعطل \(الأنفلونزا\)](#).

3. بمجرد التطعيم بلقاح الأنفلونزا، كم من الوقت يستغرق اللقاح حتى يصبح فعالاً؟

يستغرق اللقاح حوالي أسبوعين ليكون فعالاً.

روابط مفيدة

HealthLinkBC

- [حقائق حول الأنفلونزا \(الإنفلونزا\) \(HealthLinkBC File #12b\)](#)
- [لقاح الإنفلونزا \(التزلة\): الخرافات والحقائق \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [لقاح الأنفلونزا المعطل \(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [لقاح الإنفلونزا الموهن الحي \(HealthLinkBC File #12e\)](#)
- [موسم الأنفلونزا](#)
- [لقاح المكورات الرئوية المقترن \(PCV 13\) \(HealthLinkBC File #62a\)](#)

- لقاح المكورات الرئوية متعدد السكريد (HealthLinkBC File #62b)
- لماذا يجب أن يتلقى المسنون لقاح الأنفلونزا المعطل (HealthLinkBC File #12a)

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض:

• [الإنفلونزا](#)

مركز بريتش كولومبيا للتطعيم:

• [الإنفلونزا](#)

الحكومة الكندية

• [الإنفلونزا](#)