

لماذا يجب على المسنين الحصول على لقاح الإنفلونزا الـ معطل Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

التطعيم ضد الإنفلونزا لمقدمي الرعاية والمخالطين في المنزل
يسد تحسنًا في التطعيم ضد الإنفلونزا بشدة لأفراد الأسرة ومقدمي
الرعاية والمخالطين في المنزل للمسنين.

من الذي ينبغي عليه عدم الحصول على لقاح الإنفلونزا؟
تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا:

- تعرضت لرد فعل مهدد للحياة لجرعة سابقة من لقاح
الإنفلونزا، أو أي جزء من اللقاح. يمكن تطعيم الأشخاص
المصابين بحساسية للبيض بأمان بلقاح الإنفلونزا
- كنت مصاباً بالمتلازمة العينية التنفسية الحادة (احمرار العين
والسعال و / أو التهاب الحلق و / أو بحة في الصوت) بعد
تلقي لقاح الإنفلونزا
- تتلقى مثبطات نقاط التنقيش المناعية لعلاج السرطان. قد يؤثر
ذلك على موعد حصولك على اللقاح
- أصبت بمتلازمة غيان باريه (GBS) في غضون 8 أسابيع
من تلقي لقاح الإنفلونزا دون تحديد سبب آخر

متلازمة غيان باريه هي حالة نادرة يمكن أن تؤدي إلى ضعف
وشلل في عضلات الجسم. يحدث بشكل شائع بعد العدوى. في
حالات نادرة، قد تحدث متلازمة غيان باريه أيضاً بعد بعض
اللقاحات. قد ترتبط متلازمة غيان باريه بلقاح الإنفلونزا في
حوالي 1 لكل مليون متلقي.

ما الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى تصيب الجهاز التنفسي ويسببها فيروس
الإنفلونزا. قد تشمل الأعراض الحمى والصداع وآلام العضلات
وسيلان الأنف والتهاب الحلق والتعب الشديد والسعال. برغم أن
عدوى فيروسات أخرى قد يكون لها أعراض مشابهة، فإن تلك
الناجمة عن فيروس الإنفلونزا تميل إلى أن تكون أسوأ مع زيادة
خطر حدوث مضاعفات.

كيف يمكن الوقاية من الإنفلونزا؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا وانتشارها للآخرين عن
طريق:

- الحصول على لقاح الإنفلونزا

ما الذي يجب أن يعرفه المسنون عن لقاح الإنفلونزا المعطل؟

لقاحات الإنفلونزا هي طريقة آمنة وفعالة لمساعدة البشر على
البقاء بصحة جيدة والوقاية من المرض وحتى إنقاذ الأرواح. مع
تقدم البشر في العمر، قد يكونون أكثر عرضة بكثير للإصابة
بأمراض خطيرة ومضاعفات الإنفلونزا. لهذا السبب، يُنصح
المسنون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق بالحصول على
لقاح الإنفلونزا المعطل سنوياً. يتوفر اللقاح مجاناً. اتصل بمقدم
الرعاية الصحية المتابع لك للحصول على لقاح الإنفلونزا.

لقاح الإنفلونزا المعطل آمن. يحتوي على فيروسات الإنفلونزا
المقتولة أو أجزاء من الفيروسات التي لا يمكن أن تسبب
الإنفلونزا. تشمل ردود الفعل الشائعة للقاح احمراراً أو وجعاً أو
تورماً في مكان إعطاء اللقاح.

قد تظهر أعراض خفيفة لدى بعض الأشخاص بعد أخذ اللقاح،
خاصة من يتلقون اللقاح لأول مرة. قد تشمل الأعراض الحمى
والصداع وآلام العضلات والإرهاق الذي قد يستمر من يوم إلى
يومين. هذه الأعراض أقل حدة وتستمر لفترة أقصر مقارنة
بعدوى الإنفلونزا.

متى يجب أن يحصل المسنون على لقاح الإنفلونزا؟

من المهم للمسنين الحصول على لقاح الإنفلونزا قبل بدء موسم
الإنفلونزا.

في بريتش كولومبيا، تتوفر لقاحات الإنفلونزا عادةً في شهر
أكتوبر/ تشرين الأول. للحصول على أفضل حماية، يجب أن
تحاول الحصول على اللقاح في أسرع وقت ممكن. يمنح ذلك
لجسمك وقتاً كافياً، حوالي أسبوعين، لبناء المناعة قبل بدء موسم
الإنفلونزا. تستمر هذه المناعة عادةً خلال موسم الإنفلونزا، الذي
ينتهي عادةً في شهر أبريل/ نيسان.

بالإضافة إلى لقاح الإنفلونزا، يجب تطعيم المسنين ضد مرض
المكورات الرئوية. يقي لقاح المكورات الرئوية من التهابات
الدماغ ومجرى الدم والرئتين والأذن. من الأمن الحصول على
لقاح الإنفلونزا والمكورات الرئوية في نفس الوقت. يحتاج معظم
البشر إلى جرعة واحدة فقط من لقاح المكورات الرئوية في
حياتهم ولن يحتاجوا إلى جرعة معززة.

للحصول على معلومات حول عدوى المكورات الرئوية واللقاح
، انظر [HealthLinkBC File #62b](#) تاروكملا حافل

ديراكسلا ديدعلا تيونرلا.

ما مدى خطورة الإنفلونزا؟

بالإضافة إلى جعلك مريضاً، أحياناً بشدة، فإن الإنفلونزا تقلل أيضاً من قدرة الجسم على مكافحة العدوى الأخرى. التهاب الرئوي الجرثومي، وهو عدوى تصيب الرئتين، هو أكثر المضاعفات شيوعاً للإنفلونزا، خاصة لدى المسنين. قد تؤدي الإنفلونزا أيضاً إلى مزيد من المضاعفات للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة أو غيرها من الحالات الصحية. يمكن أن تكون هذه المضاعفات مميتة في بعض الأحيان.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، راجع ملفات HealthLinkBC التالية:

- [HealthLinkBC File #12b](#) حقائق حول الإنفلونزا
- [HealthLinkBC File #12c](#) لقاح الإنفلونزا: خرافات وحقائق
- [HealthLinkBC File #12d](#) لقاح الإنفلونزا المعطل

• البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً

• غسل يديك بانتظام

• تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يلمسها البشر

• التخلص الفوري من المناديل الورقية المستعملة في سلة النفايات أو القمامة

• السعال والعطس في كم قميصك بدلاً من يديك

قد يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا في وقايتك من الإصابة بالإنفلونزا ونقلها للآخرين.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتشر الإنفلونزا بسهولة من شخص لآخر عن طريق السعال أو العطس أو الاتصال وجهاً لوجه. يمكن أن ينتشر الفيروس أيضاً إذا لمست قطرات من السعال أو العطس على شخص أو جسم آخر، ثم لمست عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك.

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد حوالي يوم إلى أربعة أيام، أو في المتوسط يومين بعد تعرضك لأول مرة لفيروس الإنفلونزا. عادة ما تستمر الحمى والأعراض الأخرى من 7 إلى 10 أيام، لكن السعال والضعف قد يستمران من أسبوع إلى أسبوعين.

يمكنك نشر فيروس الإنفلونزا حتى قبل الشعور بالمرض. يمكن للشخص البالغ أن ينشر الفيروس اعتباراً من حوالي يوم واحد قبل بدء الأعراض وحتى 5 أيام بعد بدء الأعراض. قد يتمكن الأطفال الصغار والأشخاص المصابون بضعف في جهازهم المناعي من نشر الفيروس لفترة أطول من الوقت.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority