

التطعيم ضد الأنفلونزا

تحصّن من أجل حياة أفضل!

اللقاحات: فرصتك الأمثل للوقاية.

إذا كانت لديك أسئلة حول اللقاحات، فاسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول اللقاحات والأمراض،
تفضل بزيارة

[hhs.iowa.gov/public-health/
immunization](https://hhs.iowa.gov/public-health/immunization)

www.immunize.org

www.cdc.gov/vaccines

www.aap.org



IOWA™

Health and
Human Services

Public Health

IOWA™

Health and
Human Services

Public Health

القضاء على الأنفلونزا

تنتهي الأنفلونزا من خلالك! احم نفسك ومَن تحب.

إذا أصبت بالأنفلونزا، فإنها لا تؤثر على صحتك فقط. قد تعرّض العائلة والأصدقاء وزملاء العمل لعدوى تنتسبب في وفاة ما يصل إلى 36 ألف شخص سنويًا في الولايات المتحدة.

من المهم تلقي اللقاح ضد الأنفلونزا كل عام للوقاية من الإصابة. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عن لقاح الأنفلونزا لك ولعائلتك.

ما الأنفلونزا؟

الأنفلونزا عبارة عن مرض تنفسي معدي تسببه فيروسات الأنفلونزا.

عادةً ما تظهر الأنفلونزا فجأةً وقد تسبب:

- السعال
- الحمى
- القشعريرة
- التهاب الحلق
- آلام في العضلات أو الجسم
- سيلان الأنف أو انسداده
- الصداع
- الإرهاق

تختلف الأنفلونزا عن نزلات البرد أو أمراض المعدة، والتي يمكن أن تسببها العديد من الفيروسات أو البكتيريا المختلفة.

يمكن أن تسبب الأنفلونزا مرضًا خفيفًا إلى شديدًا وقد تؤدي أحيانًا إلى الوفاة. قد تقع المضاعفات الخطيرة للأنفلونزا في أي عمر، ولكن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر، والأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات المرضية المزمنة (الربو أو السكري أو أمراض القلب)، والنساء الحوامل والأطفال الصغار هم أكثر عرضةً للخطر.

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

يمكن أن تنتشر الأنفلونزا عندما يقوم شخص مصاب بالسعال أو العطس. قد يصاب الشخص أيضًا بالأنفلونزا عن طريق لمس سطح أو شيء به فيروس الأنفلونزا ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه.

يستطيع معظم البالغين الأصحاء نقل العدوى للآخرين بدءًا من يوم واحد قبل ظهور الأعراض وحتى سبعة أيام بعد المرض.

كيف يمكنني حماية نفسي وعائلي؟

يوصى بتلقي اللقاح سنويًا لأن سلالات الأنفلونزا قد تتغير كل عام ويتغير اللقاح ليتناسب مع السلالات الحالية. لتقليل احتمالية إصابتك بالأنفلونزا، يبدأ التطعيم كل شهر سبتمبر، أو بمجرد توفر اللقاح، ويستمر طوال موسم الأنفلونزا. لم يفت الأوان أبدًا على تلقي لقاح الأنفلونزا.

هل يمكن أن يسبب لقاح الأنفلونزا مرض الأنفلونزا؟

إن لقاح الأنفلونزا لا يمكن أن يسبب الأنفلونزا. ولا يعني وجود أعراض متوافقة مع الأنفلونزا أنك مصاب بالأنفلونزا دائمًا. هناك أمراض أخرى يمكن أن تصيب الأنف والحلق والرتتين وتسبب أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا.

هل اللقاحات آمنة؟

اللقاحات المستخدمة في الولايات المتحدة آمنة وفعالة. تعد الآثار الجانبية الشائعة للقاحات طفيفة وتشمل ألم في مكان تلقي اللقاح أو حمى منخفضة الدرجة. إن هذه الأعراض البسيطة طبيعية ويجب توقعها بينما يقوم الجسم ببناء المناعة، ونادرًا جدًا ما تحدث ردود فعل خطيرة. يجب على أي شخص يتلقى لقاحًا أن يكون على دراية كاملة بالفوائد والمخاطر، ويجب مناقشة أي أسئلة أو مخاوف مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

من يجب أن يتلقى اللقاح؟

يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق على لقاح الأنفلونزا كل عام. إن لقاح الأنفلونزا مهم بشكل خاص للأفراد المعرضين للخطر والأشخاص الذين يعيشون مع أولئك المعرضين لخطر كبير أو يعتنون بهم. يجب أن يتلقى العاملون في مجال الرعاية الصحية لقاح الأنفلونزا كل عام لحماية أنفسهم والمرضى كذلك.

سجلات التطعيم

قد يكون سجل إثبات التطعيمات ضروريًا طوال الحياة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المقدم لك حول إدخال بيانات تطعيماتك في نظام معلومات سجل التطعيمات (IRIS) بولاية أيوا والحصول على نسخ من سجلاتك.