



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

التطعيم ضدّ الإنفلونزا

احمي 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 أعراضٍ
مرضيّة أكثر خطورة بشكلٍ واضح، وتؤدي إلى مضاعفاتٍ
وأمرضٍ ثانوية. ويزداد في المراحل المتقدمة من العمر
خطر التعرّض 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،
 - ◀ تعب، وأحياناً غثيان/تقيؤ
 - ◀ 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 طبيبكم على الفور.



حتى لو كنت حصلت على التطعيم ولاحظت هذه الأعراض المرضية، فيتعين عليك الرجوع إلى طبيبك أو طبيبتك، إذ أنّ مفعول التطعيم قد يكون محدودًا إذا كان الجهاز المناعي ضعيفًا على سبيل المثال.

نستعد لموسم الإنفلونزا

يفقد الجهاز المناعي كفاءته مع تقدم السن. ويُمكن فضلًا عن ذلك أن تؤثر الإصابة سابقًا بأمراض الجهاز التنفسي (كالربو) والأمراض الأيضية (كمرض السكري) وغيرهما على مسار الأمراض المعدية سلبيًا.

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 التهابية 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.

الأشخاص الأكبر سنًا من 60 عامًا مُعرّضون لخطر مرتفع للمرور بمسار مرضي جسيم عند الإصابة بفيروس كوفيد 19. ولذلك يُفترض بالأشخاص الذين يرتفع لديهم خطر التعرض إلى مسار مرضي جسيم من جراء الإصابة بفيروس كوفيد 19 أن يُعززوا فعالية التطعيم الوقائي ضد كوفيد 19 مرةً أخرى في فصل الخريف، طالما مر على التطعيم الوقائي الأخير ضد فيروس كورونا أو على العدوى 12 شهرًا على الأقل.

معلومة مهمة

يُفترض بالأشخاص بدءًا من سن 60 عامًا أن يُعززوا فعالية التطعيم الوقائي ضد كوفيد 19- كذلك في فصل الخريف، طالما مر على التطعيم الوقائي الأخير ضد فيروس كورونا أو على العدوى 12 شهرًا على الأقل.

ويُوصى علاوةً على ذلك للأشخاص بدءًا من سن 60 عامًا بالتحصن بحماية تطعيمية ضد المكورات الرئوية، التي تعد مُسببًا شائعًا للالتهابات الرئوية، وكذلك ضد الهربس النطاقي.

موثوق وحديث في نفس الوقت: اللقاح

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.

توصي اللجنة الدائمة للتطعيم (STIKO) باستخدام ما تُعرَف باسم اللقاحات رباعية التكافؤ. تحمي هذه اللقاحات من أربعة أنواع فرعية مختلفة من فيروسات الإنفلونزا. وتُكَيّف اللقاحات كل سنةٍ لتناسب مع كل نوع من أنواع فيروسات الإنفلونزا الحديثة الأكثر انتشارًا.

يستجيب الجهازُ المناعيُّ لدى كبار السن بشكلٍ أضعف غالبًا، بحيث يمكن تقليل آثار تطعيم الإنفلونزا لديهم. ولتحسين فعالية التطعيم، توصي لجنة التطعيم الدائمة بمنح التطعيم بجرعةٍ عالية

للأشخاص بدايةً من عمر 60 عامًا فأكثر. وتمت الموافقة بالإضافة إلى ذلك على استخدام تطعيم مُساعد (مُعزّز للفعالية) لكبار السن.

ونظرًا لأن الإنفلونزا مرضٌ شائع ويُحتمل أن يكون خطيرًا، يمكن أيضًا الوقاية من عدد لا بأس به من أمراض الإنفلونزا ومسارات المرض الشديدة حتى من خلال درجة فعالية أفضل قليلًا.

لا يُسبب لقاح الإنفلونزا الإصابة

بمرض الإنفلونزا، حيث أن

اللقاح لا يحتوي على مُسببات

مرض قادرة على التكاثر.

لقاح الإنفلونزا لا يحميك من نزلات البرد

الأخرى.

معلومة مهمة



آثار جانبية؟ بالكاد توجد!

إن لقاح الأنفلونزا يُمكن تحمُّله ببساطة. وقد يحدث أحياناً احمرارٌ أو انتفاخٌ في موضع الحقن، قد يُسبَّب ألاماً بسبب تحفيز دفاع الجسم الخاص. وتظهر ردودُ الفعل الموسمية في حالة اللقاحات عالية الجرعة واللقاحات المُساعدة (المُعززة للفعالية) بشكلٍ متكرر إلى حدٍ ما مقارنةً باللقاحات القياسية.

قد تحدث آثارٌ جانبية إضافية تتمثَّل في ارتفاع درجة حرارة الجسم وآلام عامة خفيفة، كالشعور بعدم الراحة مثلاً. لكن هذه الآلام تختفي بعد أيامٍ قليلة دون تبعات.

معلومة مهمة

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

تستطيع التطعيم كالتالي:

متى؟

من الأفضل في الوقت المناسب قبل بداية موسم الإنفلونزا، أيّ بدءًا من أكتوبر/تشرين الأول إلى منتصف ديسمبر/كانو الأول، إذ يستغرق الأمر حتى أسبوعين قبل أن يكتمل بناء الحماية. وإذا فاتكم هذا الموعد، فقد يكون التطعيم المتأخر مجديًا أيضًا.

التطعيم مرة واحدة سنويًا!

يوفر التطعيم مرة واحدة حماية كافية لموسم إنفلونزا واحد، على أنه من اللازم إجراء التطعيم كل سنة بلقاح جديد من شأنه أن يقي من فيروسات الإنفلونزا الجديدة، التي يُتَوَقَّع أن تكون الأكثر انتشارًا في هذا الوقت. بهذا تكون مستعدًا كل سنة لموسم الإنفلونزا الحالي.



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

يمكن الحصول على اللقاحين (لقاح الإنفلونزا ولقاح كورونا) معًا في الوقت نفسه. وفي هذه الحالة يمكن حدوث تفاعلات أكثر وبصفة متكررة مقارنةً بأخذ اللقاحين (لقاح الإنفلونزا ولقاح كورونا) في أوقاتٍ مختلفةٍ أحدها عن الآخر.

أين؟

يجرى التطعيم ضدّ الإنفلونزا عادةً في عيادات الطب العام، أو الطب الداخلي، أو طب النساء. كما توفر بعض المصالح الصحية 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.

النظافة أمر مهم دائماً

تعتبر فيروسات الإنفلونزا معدية للغاية. ويوفر التطعيم السنوي ضد الإنفلونزا الحماية الفعالة. كما يمكنكم تقليل خطر العدوى باتباع بعض إجراءات النظافة البسيطة. هكذا تحمون أنفسكم وأحباءكم من العدوى بالإنفلونزا، وكذلك من الأمراض الأخرى المعدية (مثل عدوى المعدة والأمعاء).



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 تقوموا بالسعال والعطس في اليد، ولكن في ثنية الذراع أو مناديل الجيب.
- ◀ استخدموا مناديل الجيب وتخلصوا منها بعد استعمال واحد.
- ◀ ترك مسافة مترين بين الأشخاص المصابين بالإنفلونزا والأشخاص المهددين بالإصابة.
- ◀ كما توفر الأقنعة حماية فعّالة.

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
 - ◀ اضطرابات الاستقلاب كالسكري
 - ◀ 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: يونيو/حزيران 2023

رقم الطلب: D81000215

صور: iStock, Fotolia, Geber 86/E+ via Getty Images, jordi – stock.adobe.

com, fizkes – stock.adobe.com

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