



**impfen-info.de**

Wissen, was schützt.

# التطعيم ضد الإنفلونزا

احمي نفسك.  
تطعيم سنوي للمصابين بأمراض مزمنة.





## نستعد للإنفلونزا

من المهم بالنسبة للبالغين والأطفال المصابين بأمراض مزمنة أن يحموا أنفسهم في الوقت المناسب قبل موسم الإنفلونزا المقبل بالتطعيم ضدّ الإنفلونزا. فهم معرضون جدًّا لخطر الإصابة بنوبات إنفلونزا شديدة وقد تكون مميتة، خاصة إذا أصيب الجهاز التنفسي أو المناعي بسبب المرض. والأمر يمس الشباب والمسنين على حدّ سواء.

## الإنفلونزا تختلف عن الزكام

حتى لو تشابهت العلامات المرضية (الأعراض) للوهلة الأولى، واعتدنا أن نطلق على الرشح «إنفلونزا» في اللغة العامية، تبقى الإنفلونزا مرضًا أشدّ خطورةً من مجرد الزكام. الإنفلونزا الحقيقية ليست نزلة برد بسيطة ولكنها عدوى خطيرة. في ثلث الحالات، يبدأ المرض بارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة. عادة ما يكون هذا مصحوبًا بالمرض وسعال جاف وصداع شديد وآلام في العضلات والجسم.

## أعراض الإنفلونزا النمطية:

بداية مرض مفاجئ مع حمى ( $\geq 38.5$  درجة مئوية)

➤ سعال جاف

➤ آلام في الرأس والحنجرة والعضلات والأعضاء

➤ تعب، وأحياناً غثيان/تقيؤ

➤ تعرق

تظهر هذه الأعراض النمطية على ثلث الحالات المرضية تقريباً.

تؤدي الإصابة بالإنفلونزا إلى وجود التهابات في الجسم. كما أن هناك بعض الدلالات التي تشير إلى أن وجود عوامل خطر أخرى يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية. والتطعيم ضد الإنفلونزا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بها.

## ما العمل عند الشك في إصابة بإنفلونزا؟

بالإمكان التفكير في أخذ علاج مضاد للفيروسات في حالة وجود خطر كبير للإصابة بنوبة شديدة، كعند الإصابة بالأمراض الأساسية. وينبغي البدء بأخذ العلاج بالأدوية المضادة للفيروسات في وقت مبكر ما أمكن، أي بشكل مثالي في ظرف ٤٨ ساعة بعد ظهور أول الأعراض. يرجى استشارة طبيبتكم أو طبيبكم فوراً في حالة الشك.

## على من يجب التطعيم؟

تنصح لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بالتطعيم ضدّ الإنفلونزا خاصة كل الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض ومضاعفات شديدة في حالة إصابتهم بعدوى فيروسات الإنفلونزا.

يسري الأمر على الأطفال والشباب والبالغين المصابين بالأمراض الأساسية مثل:

◀ أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (هما فيها الربو ومرض الانسداد الرئوي

المزمن)

◀ أمراض القلب أو الدورة الدموية

◀ أمراض الكبد، والكلي

◀ اضطرابات الاستقلاب، كالسكري مثلاً

◀ الأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب المتعدد

◀ نقص المناعة الطبيعي أو المكتسب

◀ داء فقدان المناعة المكتسبة

بالإضافة إلى ذلك ينصح بالتطعيم السنوي ضدّ الإنفلونزا وغيره للمجموعات

المهددة التالية:

◀ الأشخاص البالغين ٦٠ سنة فأزيد

◀ نزلاء دور العجزة أو دور الرعاية

◀ النساء الحوامل

◀ العاملون في المرافق التي بها عدد كبير من الأشخاص

◀ موظفو القطاع الصحي

◀ الأشخاص الذين قد يشكّلون مصدر عدوى للأشخاص المُهدّدين القاطنين

معهم في المنزل نفسه أو الذين يُشرفون على رعايتهم.

يُفترض بالأشخاص ذوي الخطر المرتفع للتعرّض إلى مسارٍ مرضيّ جسيم من

جاء الإصابة بفيروس كوفيد ١٩ أن يُنْعَشُوا التطعيم الوقائيّ ضد كوفيد ١٩

مرةً أخرى في فصل الخريف، طالما مر على التطعيم الوقائيّ الأخير ضد فيروس

كورونا أو على العدوى ١٢ شهراً على الأقل.

يمكنك العثور على المعلومات الحالية ومزيد من المعلومات في المرجع

[www.impfen-info.de/grippeimpfung](http://www.impfen-info.de/grippeimpfung)

الجميع من أجل واحد وواحد من أجل الجميع:  
لنحمي أنفسنا جميعاً ضد الإنفلونزا!  
حتى أقارب الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أو المقربين  
كثيراً منهم يتعين عليهم التطعيم لحماية هؤلاء من العدوى  
بالإنفلونزا.

## موثوق وحديث في نفس الوقت: اللقاح

توجد اللقاحات ضد الإنفلونزا الموسمية بالفعل منذ سنوات عديدة. بالإضافة إلى اللقاحات المعطلة ضد الإنفلونزا، يوجد لقاح حي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 17 عاماً يتم إعطاؤه على شكل بخاخ للأنف. أُجري اختبار جميع لقاحات الإنفلونزا في العديد من الدراسات، وتبين أن لها آثاراً جانبية قليلة وأثبتت جدواها في الملايين من الاستخدامات.

توصي اللجنة الدائمة للتطعيم (STIKO) منذ موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢ بأن يتلقى الأشخاص بدايةً من عمر ٦٠ عاماً فأكثر، جرعةً عالية من اللقاح. لقد أفضت تلك الخطوة لدى كبار السن إلى زيادة الفعالية بشكل واضح مقارنةً باللقاحات غير عالية الجرعة.





# Impfen!

ونظرًا لأن فيروس الإنفلونزا يتحوّر كل عام، يتعين إجراء تعديلات مواءمة على اللقاحات كل عام، وذلك للتمكّن من الوصول إلى أفضل حماية ممكنة. وبدورها توفر اللقاحات المعروفة باللقاحات رباعية التكافؤ الحماية من الأنواع الأربعة من فيروسات الإنفلونزا، التي يُتوقّع أن تكون الأكثر انتشارًا في موسم الإنفلونزا التالي.

## لطيف جدًا - آثار جانبية قليلة

وفي حالة التطعيم بلقاحات خاملة يمكن أن يحدث احمرار أو تورم في موضع الوخز بفعل تحفيز المنظومة الدفاعية للجسم. أحيانًا قد يطرأ أيضًا شعور عام بالمرض كما في حالة الزكام (حمى أو قشعريرة أو تعرق أو إعياء أو صداع أو آلام في العضلات والمفاصل)، وهو ما يتلاشى عادةً في غضون أيام قلائل دون أية تبعات. لا يمكن الإصابة بالإنفلونزا عند التطعيم باللقاحات الخاملة.

كما لا تحتوي اللقاحات الخاملة على أية فيروسات قابلة للتكاثر. لذلك، يُمكن كذلك لأصحاب المناعة الضعيفة الحصول على هذا اللقاح. ومع ذلك، ينبغي مراعاة أنه بسبب نقص المناعة قد تحدث استجابة مناعية سيئة بعد التطعيم.

في حالة التطعيم بلقاح حي (للأطفال من سن سنتين حتى سن ١٧ عامًا) تتمثل الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا في انسداد في الأنف أو سيلان في الأنف. أيضًا يمكن أن يطرأ مع هذا اللقاح شعور عام بالمرض لبضعة أيام بعد الحصول على التطعيم كما في حالة الزكام.

في حالة تلقي لقاح بجرعة عالية للأشخاص بداية من عمر ٦٠ عامًا، يمكن أن تظهر بشكل خاص آثار جانبية موضعية في موضع الحقن (ألم، أو احمرار، أو تورم) في كثير من الأحيان. يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت مع لقاح كورونا. في هذه الحالة، قد تحدث تفاعلات للقاح بشكل متكرر أكثر بقليل مما كانت عليه عند إعطاء اللقاح بشكل منفصل.

## تساعد المقابلة التوضيحية عند اتخاذ قرار التطعيم

من المهم التشاور مع الطبيبة أو الطبيب المعالج حول التطعيم، خاصة في حالة الأمراض المزمنة أو النظام المناعي الضعيف. ففي حالة العلاج الكيميائي بسبب مرض السرطان مثلاً، قد يكون من المهم اختيار التوقيت الصحيح للتطعيم ضدّ الإنفلونزا لبناء حماية مثالية. ينبغي مراعاة أنه بسبب نقص المناعة الناجم عن مرض قد تحدث استجابة مناعية سيئة بعد التطعيم.

استشر طبيبتك أو طبيبك الخاص!





## ما الأمور التي ينبغي مراعاتها؟

إن إصابة خفيفة بحمى أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية لا تحول دون التطعيم ضدّ الإنفلونزا. وينبغي على الأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة تستوجب العلاج التطعيم بعد تمام الشفاء.

الحساسيات التي تسببها المكونات الأساسية لهذا اللقاح قد تمثل موانعاً حقيقية تحول دون تناول اللقاح. إذا ما أسفرت الفحوصات الطبية التشخيصية عن إصابة شخص ما بحساسية شديدة ضد بروتين الدجاج، وهي نادرة الحدوث، ينبغي تطعيم هذا الشخص باللقاح في مكان ما تتوفر به المراقبة والمعالجة السريرية بعد التطعيم. يرجى التحدث حول ذلك مع الطبيب/الطبيبة الخاص/ة بكم.

لا يسمح للأطفال والشباب الذين يعانون من نقص المناعة بأخذ اللقاح الحي. كذلك يجب عدم إجراء التطعيم باللقاح الحي للأطفال والشباب الذين يعانون من بعض الأمراض الأساسية (مثل الربو الحاد) أو الذين يتعاطون بعض العلاجات الدوائية.



كما ينبغي أن يتجنب الأشخاص الذين أخذوا اللقاح الحي الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من نقص حاد في المناعة في الأسبوع أو الأسبوعين الأولين بعد التطعيم. حيث يحتمل انتقال الفيروس للأشخاص ذوي مناعة جد ضعيفة. غير أنه لا يوجد حتى الآن في المراجع العلمية أية تقارير تتحدث عن مثل هذه الانتقالات للفيروس.

## تفادي العدوى

في حالة الإصابة بالأمراض المعدية ينبغي الحد ما أمكن من خطر العدوى. وإذا كانت طرق العدوى معروفة فبالإمكان قطع سلسلة العدوى بسهولة. وفي حالة ظهور إصابات بمرض الإنفلونزا في منزل أو في مكان العمل فينبغي الحرص ما أمكن على أن يكون للأشخاص المهددين أكثر تواصل قليل مع المرضى (كالرضع، والأشخاص المسنين، والمصابين بدفاع مناعي ضعيف) لتفادي انتقال فيروسات الإنفلونزا.

مفيد دائماً

### النظافة

فيروسات الإنفلونزا جدُّ معدية. ويوفر التطعيم ضدَّ الإنفلونزا الحماية الفعَّالة. واستكمالاً يمكنك تقليل خطر العدوى باتِّباع بعض إجراءات التنظيف البسيطة (مثل غسل اليدين بانتظام)، كما تُقدِّم الأقمعة حمايةً إضافية.

## النظافة تحمي

بالالتزام ببعض قواعد النظافة البسيطة تحمون أنفسكم وأهليكم من العدوى بالإنفلونزا، وكذلك من أمراض معدية أخرى (كعدوى المعدة والأمعاء).

اغسلوا 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، وتخلصوا منها بعد استعمال واحد.

من المهم أيضًا التقليل ما أمكن من تمرير اليدين على الوجه. حيث أنه إذا علقت الفيروسات في اليدين، فيحتمل أن تصل إلى الغشاء المخاطي في الفم والأنف والعينين وتدخل إلى الجسم.



## تستطيع التطعيم كالتالي:

### متى؟

من الأفضل في الوقت المناسب قبل بداية موسم الإنفلونزا من أكتوبر إلى منتصف ديسمبر، إذ يستغرق الأمر حتى أسبوعين قبل أن يكتمل بناء الحماية. وإذا فاتكم هذا الموعد، فقد يكون التطعيم المتأخر مجدداً أيضاً.

### أين؟

يجرى التطعيم ضد الإنفلونزا عادة في عيادات الطب العام، والطب الداخلي، وطب النساء وطب الأطفال. لكن بعض السلطات الصحية أو الصيدليات أو أرباب العمل يقدمون التطعيم أيضاً.

### ما هي التكاليف؟

تحمل شركات التأمين الصحي تكاليف التطعيم ضد الإنفلونزا للأشخاص الذين أوصت لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بتطعيمهم.

### التطعيم مرة واحدة سنوياً!

يوفر التطعيم حمايةً لموسم إنفلونزا، ويمكن استخدامه كذلك علي سبيل المثال مع لقاحات كورونا أو لقاحات

ضد المكورات الرئوية من أجل حمايتك في موسم الإنفلونزا الحالي، ويجب إجراء التطعيم مرة أخرى كل عام.



## المزيد من المعلومات

[www.impfen-info.de/grippeimpfung](http://www.impfen-info.de/grippeimpfung) <

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) <

[www.rki.de/influenza-impfung](http://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: D81000210

صور: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Jens Luebkmann / Image Source

via Getty Images, fizkes – stock.adobe.com, Kirsten D/peopleimages.com

عنوان الطلبية: يمكن الحصول على هذا الكتيب بالمجان من BZgA،

50819 كولونيا، أو من الموقع الإلكتروني: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) أو بالاتصال

بالبريد الإلكتروني [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) ولا ينبغي إعادة بيعه من طرف المستلمة/المستلم أو طرف ثالث.



الكتيب متاح للتنزيل بست لغات

DE

EN

RU

TR

AR

UA



**impfen-info.de**

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung