



**impfen-info.de**

Wissen, was schützt.

# التطعيم ضدّ 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 جدا 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. فالإنفلونزا تحدث بسبب ما يعرف بفيروسات الإنفلونزا، وتستمر في الحالات العادية من خمسة إلى سبعة أيام غالبًا، ويمكن أن تأتي مصحوبةً بعلامات مرضية شديدة نسبيًا، وأن تؤدي إلى مضاعفات وتأثيرات طويلة الأمد.

## أعراض الإنفلونزا الخاصة:

- ◀ بداية مرض مفاجئ مع حمى ( $\geq 38.5$  درجة مئوية)
- ◀ سعال جاف
- ◀ آلام في الرأس والحنجرة والعضلات والأعضاء
- ◀ تعب، وأحيانا غثيان/تقيؤ
- ◀ تعرق

تظهر هذه الأعراض النمطية على ثلث الحالات المرضية تقريبا.

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.

تؤدي الإنفلونزا إلى عمليات التهابية في الجسم. وهناك دلالات تشير إلى أنه في حالة وجود عوامل خطر أخرى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى نوبات قلبية أو سكتات دماغية. ويمكن أن يقلل التطعيم ضد الإنفلونزا من هذا الخطر باعتباره نتيجة للإصابة بمرض الإنفلونزا.

## 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 طبييكم فورا في حالة الشك.

## على من يجب التطعيم؟

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

يسري الأمر على الأطفال والشباب والبالغين المصابين بالأمراض الأساسية مثل:

- ◀ أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (بما فيها الربو و مرض 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 المهتدة التالية:

- ◀ الأشخاص البالغين 60 سنة فأزيد
  - ◀ نزلاء دور العجزة أو دور الرعاية،
  - ◀ النساء الحوامل
  - ◀ العاملون في المرافق التي بها عدد كبير من الأشخاص
  - ◀ موظفوا القطاع الصحي
  - ◀ الأشخاص الذين قد يشكلون مصدر عدوى للأشخاص المهتدين القاطنين معهم في نفس المنزل أو الذين يُشرفون على رعايتهم.
- يمكنك العثور على المعلومات الحالية ومزيد من المعلومات في استرجع

[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 كثيرًا  
منهم يتعين عليهم التطعيم لحماية هؤلاء من العدوى بالإنفلونزا.

## موثوق وحديث في نفس الوقت: اللقاح

توجد اللقاحات ضد الإنفلونزا الموسمية بالفعل منذ سنوات عديدة.  
ومنذ عام ٢٠١٢ تمت الموافقة في ألمانيا على استخدام اللقاح الحي، إلى  
جانب اللقاحات الأخرى الخاملة ضد الإنفلونزا، للأطفال الذين تتراوح  
أعمارهم بين ٢ إلى ١٧ عامًا، حيث يتم إعطاء الأطفال هذا اللقاح على  
هيئة بخاخ أنفي. أُجري اختبار اللقاحات في العديد من الدراسات، وتبين  
أن لها آثارًا جانبية قليلة وأثبتت جدواها في الملايين من الاستخدامات.

توصي اللجنة الدائمة للتطعيم STIKO اعتبارًا من موسم 2022/2021  
بتلقي الأشخاص بداية من عمر 60 عامًا فأكثر بتلقي جرعة عالية من  
اللقاح. فهذا الأمر يؤدي لدى كبار السن إلى زيادة الفعالية بشكل  
بسيط ولكن الفعالية تكون متزايدة بشكل ملحوظ مقارنةً باللقاحات  
غير عالية الجرعة.



# Impfen!

Schutzimpfung gegen Influenza (Virusgrippe)  
Vaccination against Influenza (FIV)  
Vaccination contre la Grippe

Chargen-Nr.  
Batch no.  
du lot

Dosis  
Dose

نظرًا لأن فيروس الإنفلونزا قد يتحور بعض الشيء، فإنه يتعين إجراء تعديلات مواءمة على اللقاحات كل عام وذلك للتمكن من الوصول إلى أفضل حماية ممكنة. بدورها توفر اللقاحات المعروفة باللقاحات رباعية التكافؤ الحماية من الأنواع الأربعة من فيروسات الإنفلونزا التي يُتوقع أن تكون الأكثر انتشارًا في موسم الإنفلونزا التالي. هذا ويجري العمل باللقاحات رباعية التكافؤ ضد الإنفلونزا منذ عام ٢٠١٨ بناءً على توصية صادرة من لجنة التطعيم الدائمة STIKO.

## لطيف جدا - 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 قلائد دون أية تبعات. لا يمكن الإصابة بالإنفلونزا عند التطعيم باللقاحات الخاملة.

كما لا تحتوي اللقاحات الخاملة على أية فيروسات قابلة للتكاثر.

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 60 عامًا، يمكن أن تظهر بشكلٍ خاص آثار جانبية موضعية في موضع الحقن (ألم، أو احمرار، أو تورم) في كثير من الأحيان.

## 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 مثلا، 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 38.5 درجة مئوية لا تحول دون التطعيم ضدّ الإنفلونزا. وينبغي على الأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة تستوجب العلاج التطعيم بعد أسبوعين من الشفاء على أقرب تقدير.

الحساسيات التي تسببها المكونات الأساسية لهذا اللقاح قد تمثل موانعًا 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 للأشخاص 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 المهتمدين أكثر تواصل قليل مع المرضى (كالرضع، والأشخاص المسنين، والمصابين بدفاع مناعي ضعيف) لتفادي انتقال فيروسات الإنفلونزا.

### النظافة

فيروسات الإنفلونزا جد معدية. ويوفر التطعيم ضدّ الإنفلونزا الحماية الفعالة. وبالإضافة إلى ذلك بإمكانكم تقليل خطر العدوى بواسطة بعض إجراءات التنظيف البسيطة.

مفيد دائماً

## النظافة تحمي

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

اغسل 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 أيضا التقليل ما أمكن من تمرير اليدين على الوجه. حيث أنه إذا علققت 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 في أكتوبر أو نوفمبر، إذ يستغرق الأمر حتى أسبوعين قبل أن يكتمل بناء الحماية. وإذا فاتكم هذا الموعد، فقد يكون التطعيم المتأخر مجديًا أيضًا.

### أين؟

يجرى التطعيم ضدّ الإنفلونزا عادة في عيادات الطب العام، والطب الداخلي، وطب النساء وطب الأطفال. كما توفر بعض المصالح الصحية أو بعض المشغلين هذا التطعيم.

### ما هي التكاليف؟

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

التطعيم مرة واحدة سنويًا!

يوفر التطعيم حماية طويلة موسم الإنفلونزا وينبغي معاودته من جديد كل سنة لتضمنوا الحماية في موسم الإنفلونزا الحالي.



## المزيد من المعلومات

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

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

[www.rki.de/impfen](http://www.rki.de/impfen) <

## 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 2021

صور: iStock، Fotolia، Boris Breuer Fotografie، Westend61 / Marco Govel

عنوان الطليبة: 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 [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) ولا ينبغي إعادة بيعه من طرف  
المستلمة/المستلم أو طرف ثالث.



الكتيب متاح للتنزيل بخمس لغات



**impfen-info.de**

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung