



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

التطعيم ضدّ الإنفلونزا

احمي نفسك.
التطعيم السنوي ابتداء من ٦٠ سنة.





الإنفلونزا تختلف عن الزكام

محتى 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 الأنفلونزا بسبب ما يسمى بفيروسات الأنفلونزا، وتستمر ما لا يقل عن خمسة إلى سبعة أيام في الحالات البسيطة، غير أنها يمكن أن تترافق مع أعراض مرضية أكثر خطورة بشكل واضح، وتؤدي إلى مضاعفات وأمراض ثانوية. ويزداد في المراحل المتقدمة من العمر خطر التعرض لمسار شديد من الإنفلونزا بشكل كبير.



أعراض الإنفلونزا النمطية:

- ◀ بداية مرض مفاجئ مع حمى ($\geq 38,0$ درجة مئوية)
- ◀ سعال جاف
- ◀ آلام في الرأس والحنجرة والعضلات والأعضاء،
- ◀ تعب، وأحياناً غثيان/تقيؤ
- ◀ تعرق
- ◀ تظهر هذه الأعراض النمطية على ثلث الحالات المرضية تقريباً.

احتمال 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 محدوداً إذا كان الجهاز المناعي ضعيفاً على سبيل المثال.

نستعد لموسم الإنفلونزا

مع تقدم السن يفقد الجهاز المناعي من كفاءته.

وهذا يعني أن الجهاز المناعي للشخص المسن لا يحارب الفيروسات على نحو جيد. والنتيجة أنّ الإنفلونزا الموسمية (الإنفلونزا) تمر لديهم بشكل أكثر حدةً غالباً، وتدوم لمدة أطول وترافقها مضاعفات شديدة وأحياناً حادة كالتهاب الرئتين، وقد تدخل في أطوار مرضية مميتة أيضاً.

تؤدي الأنفلونزا إلى عمليات التهابية في الجسم. هناك أدلة على أنه في حالة وجود عوامل خطر أخرى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. يمكن أن تقلل لقاح الأنفلونزا من هذا الخطر نتيجة للأنفلونزا.

يوصى بشكل خاص بتطعيم كبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة في كل عام ضد الإنفلونزا الموسمية.

يمكن أن يمنع التطعيم أمراض الإنفلونزا ومسارات المرض الخطيرة بشكل خاص. غير أنه لا يقي من نزلات البرد غير الضارة.

معلومة مهمة

بالتزامن مع التطعيم ضد الإنفلونزا،
يتعين على الأشخاص بدايةً من سن ٦٠ عامًا
الخضوع للتطعيم ضد المكورات الرئوية، حيث تعد
المكورات الرئوية في الغالب مسببات لالتهابات الرئة
الناجمة عن البكتيريا. منذ عام ٢٠١٨، توصي لجنة التطعيم
الدائمة STIKO هذه الفئة العمرية بالتطعيم ضد الهربس
النطاقي أيضًا.



INTERNATIONALE BESCHEINIGUNGEN
ÜBER IMPFUNGEN
UND IMPFBUCH
INTERNATIONAL CERTIFICATES
OF VACCINATION

موثوق وحديث في نفس الوقت: اللقاح

يوجد اللقاح ضدّ الإنفلونزا الموسمية منذ سنوات عديدة. فقد تمّ اختباره في العديد من الدراسات وأثبت كفاءته في ملايين الاستخدامات. ونظراً لقدرة فيروسات الإنفلونزا على التغير بسهولة، يتم مواءمة اللقاح سنوياً لتحقيق أفضل حماية.

هتوفر ما تعرف باللقاحات رباعية التكافؤ الحماية ضد أربعة أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا، علمًا بأنه يعاد تعديل اللقاحات سنويًا لتناسب مع كل نوع من أنواع فيروسات الإنفلونزا الحديثة الأكثر انتشارًا. ويجري استخدام اللقاحات رباعية التكافؤ ضد الإنفلونزا منذ عام ٢٠١٨ بناءً على توصية صادرة من لجنة التطعيم الدائمة STIKO.

غالبًا ما يستجيب الجهاز المناعي لدى كبار السن بشكل أضعف، بحيث يمكن تقليل آثار تطعيم الإنفلونزا لديهم. ولتحسين فعالية التطعيم، توصي لجنة التطعيم الدائمة STIKO بمنح التطعيم بجرعة عالية للأشخاص بداية من عمر ٦٠ عامًا فأكثر. وتمت الموافقة بالإضافة إلى ذلك على استخدام تطعيم مساعد (معزز للفعالية) لكبار السن.

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

من المهم معرفته

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 التطعيم ضدّ الإنفلونزا لطيف جدا. وقد يحدث أحيانا احمرار أو انتفاخ في موضع الحقن قد يسبب ألما بسبب تحفيز دفاع الجسم الخاص.

تظهر ردود الفعل الموضعية في حالة اللقاحات عالية الجرعة واللقاحات المساعدة (المعززة للفعالية) بشكل متكرر إلى حد ما بالمقارنةً باللقاحات التقليدية.

قد تحدث آثار جانبية إضافية تتمثل في ارتفاع درجة حرارة الجسم وآلام عامة خفيفة، كالشعور بعدم الراحة مثلا. لكن هذه الآلام تختفي بعد يوم أو يومين.

أما الآثار الجانبية الحادة كتفاعل فرط الحساسية الفوري فلا تحدث سوى في

معلومة مهمة

حالات جد نادرة.

تستطيع التطعيم كالتالي:

متى؟

من الأفضل في الوقت المناسب قبل بداية موسم الإنفلونزا في أكتوبر أو نوفمبر، إذ يستغرق الأمر حتى أسبوعين قبل أن تكتمل حماية الجهاز المناعي. وإذا فاتكم هذا الموعد، فقد يكون التطعيم المتأخر مجدداً أيضاً.

التطعيم مرة واحدة سنوياً!

يوفر التطعيم مرة واحدة حمايةً كافيةً طيلة موسم الإنفلونزا، ويتعين إجراء التطعيم كل سنة بلقاح جديد من شأنه أن يقي من فيروسات الإنفلونزا التي يُتوقع أن تكون الأكثر انتشاراً في هذا التوقيت. بهذا تكون مستعداً كل سنةٍ لموسم الإنفلونزا الحالي.



إن إصابة خفيفة بحمى أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية لا يحول دون التطعيم ضدّ الإنفلونزا.

Impfen!

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

Chargen-Nr. Batch no. numéro du lot	Dosis Dose

وفي حالة الإصابة بأمراض حادة تستوجب العلاج فينبغي التطعيم بعد أسبوعين من الشفاء على أقرب تقدير.

أين؟

يجرى التطعيم ضدّ الإنفلونزا عادة في عيادات الطب العام، أو الطب الداخلي، أو طب النساء. كما توفر بعض المصالح الصحية أو بعض جهات العمل هذا التطعيم.

ما هي التكاليف؟

تتحمل شركات التأمين الصحي تكاليف التطعيم ضد الإنفلونزا للأشخاص بدايةً من سن ٦٠ 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 المهتمدين بالإصابة.

على من يجب التطعيم؟

تنصح لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بالتطعيم ضدّ الإنفلونزا للأشخاص التالية:

- ◀ الأشخاص البالغين ٦٠ سنة فأزيد
- ◀ نزلاء دور العجزة أو دور الرعاية
- ◀ الأطفال والشباب والبالغين المعرضين لخطر صحي خطير بسبب مرض أساسي:
 - ◀ كأمرض 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
المهنيين القاطنين معهم في نفس المنزل أو الذين يشرفون على
رعايتهم.



المزيد من المعلومات

تجدون معلومات عن التلقيح في المواقع التالية:

www.impfen-info.de/grippe <

www.infektionsschutz.de <

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: Fotolia، iStock، Boris Breuer Fotografie

Thomas Barwik/Digital Vision via Getty Images

عنوان الطليبة: يمكن الحصول على هذا الكتيب بالمجان من BZgA،
50819 كولونيا، أو من الموقع الإلكتروني: www.bzga.de أو بالاتصال
بالبريد الإلكتروني order@bzga.de ولا ينبغي إعادة بيعه من طرف



الكتيب متاح للتنزيل بخمس لغات



impfen-info.de

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung