

## أخذ اللقاح خير من الإصابة بالأنفلونزا !



**Arabic translation -  
Catch the vaccine not the flu!**

### كيف أستطيع أن احصل على التلقيح؟

بساطة اتصل بطبيبك لكي ترتب موعدا لأخذ اللقاح أو اتصل  
بالعيادة الطبية إذا كانت قد أقامت حملة لقاح الأنفلونزا .

### للمزيد من المعلومات حول الأنفلونزا:

اتصل بطبيبك، ممرضة المنطقة أو المسؤول في الصيدلية.

هناك خيارات من الاستثمارات مترجمة بلغات مختلفة للأقليات  
العرقية في المراكز الصحية . للمزيد من التفاصيل اتصل بمكتب  
ترويج المعلومات الصحية في أيرلندا الشمالية.

لقاح الأنفلونزا يمنح مناعة ضد الإصابة. هناك أنواع أخرى من  
الفيروسات كل شتاء والتي تؤدي للإصابة بأمراض لها أعراض  
مشابهة إلى أعراض الأنفلونزا، لكنها في اغلب الأحوال ليست ذو  
خطورة مثل الأنفلونزا.

### هل أن هناك آثار جانبية باللقاح؟

ليس هناك أية خطورة للقاح الأنفلونزا ، ربما تشعر ببعض الألم في  
مكان اللقاح . من النادر أن يصاب الشخص بارتفاع الحرارة وربما  
حكة بسيطة ليومين أو أكثر بعد اخذ اللقاح . أما أية مضاعفات  
أخرى فهي ضئيلة جدا.

### هل هناك أي شخص لا يحتاج إلى اللقاح؟

على الشخص أن لا يأخذ اللقاح إذا كان له حساسية إلى الدجاج  
والبيض.  
كذلك لا يستحسن اخذ اللقاح في حالة الحمل. إذا كنت في أي  
شك عليك استشارة طبيبك.



**Health  
Promotion  
Agency**

The Health Promotion Agency for Northern Ireland  
18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.  
Tel: 028 9031 1611 (Voice/Minicom) Fax: 028 9031 1711.  
www.healthpromotionagency.org.uk



**Health  
Promotion  
Agency**

## ما هي الأنفلونزا؟

في بعض الأحيان يسمي المواطنون البرد الشديد الذي قد يتعرضون له بالأنفلونزا ، لكن الحقيقة إن الأنفلونزا هو أسوأ بكثير. الأنفلونزا هو مرض شديد العدوى تسببه فيروس. أعراضه تشمل الحرارة، البرودة، الصداع، السعال وألم الحنجرة.

في كل شتاء يصاب الناس بالأنفلونزا لكن الفيروس في تغير مستمر. حتى إذا كنت قد أصبت بالأنفلونزا أو أخذت المصل الخاص بها في السنة السابقة لكن ذلك لا يعني بان لديك مناعة لهذه السنة.

## ما هو مدي جدية مرض الأنفلونزا؟

في احسن الأحوال إن الإصابة بالمرض هي تجربة مؤذية، حتى للأشخاص الذين لهم لياقة بدنية وصحة جيدة . في أسوأ الأحوال من المحتمل أن يقود الأنفلونزا إلى مرض شديد مثل الالتهاب الشعبي وذات الرئة. وفي الحقيقة إن هناك الكثير من المواطنين من كبار السن يموتون في كل السنة من مضاعفات يسببها مرض الأنفلونزا.

لذلك لا تجازف – تأكد من الوقاية من المرض وذلك بأخذ تلقيح مضاد لزلّة الأنفلونزا.

## هل أن المصل الخاص بالأنفلونزا يودي للاصابه بالأنفلونزا؟

كلا إن المصل لا يحتوي على فيروسات حية، لذلك من غير الممكن أن تصاب بالأنفلونزا.

## من هم اللذين عليهم التلقيح ؟

● كل من هو من 65 سنة وما فوق، حتى إذا كنت تشعر بأنك ذو لياقة و بصحة جيدة في ذلك الوقت.

● بغض النظر عن عمرك ، إذا كنت مصابا بأمراض القلب والصدر المزمنة مثل الربو، السكري، أمراض الكلى والتي تؤدي إلى قلة المناعة بسبب المرض أو بسبب اخذ علاجاً ضد مرض السرطان أو لقاحات خاصة أو أية حالة صحية خطيرة أنت عملياً في خطر الإصابة بمضاعفات من جراء الإصابة بالأنفلونزا.

● أي شخص يعيش في منطقة سكنية أو في دار رعاية المعجزة عليه أن يلقح ضد الأنفلونزا. لان المرض ينتشر بسرعة.

## ما هو الوقت الملائم لأخذ اللقاح؟

من المهم أن تأخذ لقاح الأنفلونزا في الشهر العاشر أو بداية الشهر الحادي عشر لكي تكون مستعداً لمقاومة الإصابة. لا تنتظر لحين ظهور إصابات كثيرة، حيث آنذاك يكون الوقت متأخراً.

## كيف يعمل اللقاح؟

بعد اخذ اللقاح بأسبوع إلى عشرة أيام يقوم جسمك بتكوين مواد مانعة لفيروسات اللقاح، هذه المواد المانعة تساعدك في الوقاية ضد أية فيروسات مشابهة ربما تكون على اتصال معها، الوقاية هذه تستمر لمدة السنة تقريباً.

## كم هي فعاليته؟

لقاح الأنفلونزا فعال للغاية. هناك عدة أنواع من الأنفلونزا واللقاح يعطي المناعة للكثير من الأنواع المعروفة . هناك عدد قليل من الأشخاص يصابون بالأنفلونزا حتى بعد اخذ اللقاح، لكن من المتوقع أن تكون الإصابة خفيفة و اقل حدة مما لو لم يكونوا قد اخذوا اللقاح المضاد.