

لقاح

الأنفلونزا

من ينبغي أن يأخذه ولماذا

يتضمن معلومات للأطفال والنساء الحوامل



ما هي الأنفلونزا؟ هي ليست مجرد نزلة برد؟

تحدث الأنفلونزا كل عام، وعادةً في فصل الشتاء، وهذا ما يسمى أحياناً بالإنفلونزا الموسمية. إنه مرض شديد العدوى وله أعراض تظهر بسرعة كبيرة.

تكون نزلات البرد أقل خطورة، وعادةً ما تبدأ بالتدرج مع انسداد أو سيلان الأنف والتهاب الحلق. يمكن أن تكون نوبة الإنفلونزا السيئة أسوأ بكثير من نزلات البرد.

أكثر أعراض الأنفلونزا شيوعاً هي الحمى والقشعريرة والصداع وآلام المفاصل والعضلات والارهاق الشديد. عادةً ما يتعافى الأفراد الأصحاء في غضون يومين إلى سبعة أيام، لكن بالنسبة للبعض قد يؤدي المرض إلى دخول المستشفى أو العجز الدائم أو حتى الوفاة.

تشرح هذه النشرة كيف يمكنك المساعدة في حماية نفسك وأطفالك من الإصابة بالأنفلونزا هذا الشتاء القادم، ولماذا من المهم جداً أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر متزايد من الإصابة بالأنفلونزا على التطعيم المجاني كل عام.



ما الذي يسبب الأنفلونزا؟

إن الإنفلونزا ناجمة عن فيروسات الأنفلونزا التي تصيب القصبية الهوائية والرئتين. ولأنه يتسبب بواسطة الفيروسات وليس البكتيريا، فإن المضادات الحيوية لن تعالجها. ومع ذلك، إذا كانت هناك مضاعفات ناجمة عن الإصابة بالإنفلونزا، فقد تكون هناك حاجة إلى المضادات الحيوية.

كيف تصاب بالأنفلونزا؟

عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، ينتشر فيروس الأنفلونزا في قطرات صغيرة من اللعاب على مساحة واسعة. يمكن بعد ذلك تنفس هذه القطرات بواسطة أشخاص آخرين أو يمكن التقاطها عن طريق لمس الأسطح التي هبطت فيها هذه القطرات.

يمكنك منع انتشار الفيروس عن طريق تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس، ويمكنك غسل يديك بشكل متكرر أو استخدام جيل اليدين المطهر للحد من خطر التقاط الفيروس.

ولكن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالأنفلونزا ونشرها هي الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الأنفلونزا.

كيف نقي أنفسنا من الأنفلونزا؟

الأنفلونزا لا يمكن التنبؤ بها. يوفر اللقاح أفضل حماية متوفرة ضد فيروس يمكن أن يسبب مرضًا شديدًا. يتم تحديد الفيروسات الأكثر احتمالًا في التسبب بالإصابة بالأنفلونزا قبل موسم الأنفلونزا، ثم تُصنع اللقاحات مطابقة لها بأكثر قدر ممكن. أفضل وقت لتلقي اللقاحات هو الخريف قبل بدء انتشار الأنفلونزا.

ما الضرر الذي يمكن أن تسببه الأنفلونزا؟

في بعض الأحيان يعتقد البعض أن البرد السيء هو الأنفلونزا، لكن الإصابة بالأنفلونزا يمكن أن تكون أسوأ بكثير من البرد وقد تحتاج إلى البقاء في السرير لبضعة أيام. بعض الناس أكثر عرضة لتأثيرات الإنفلونزا. فمن الممكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة بالنسبة لهم مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، أو يمكن أن تجعل الأمراض القائمة أسوأ. في أسوأ الحالات، يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى البقاء في المستشفى، أو حتى الموت.

تساعد
لقاحات الإنفلونزا
على الحماية من الأنواع
الرئيسية لفيروسات
الأنفلونزا المنتشرة

هل أنا في خطر متزايد من آثار الإنفلونزا؟

يمكن أن تؤثر الإصابة بالإنفلونزا على أي شخص، ولكن إذا كنت تعاني من حالة صحية طويلة الأجل، فإن آثار الإصابة بالإنفلونزا يمكن أن تزيد الأمر سوءًا حتى لو تمت إدارتها بشكل جيد وكنت تشعر عادة بحالة جيدة. يجب أن تتلقى لقاح الأنفلونزا المجاني إذا كنت:

- امرأة حامل
 - أو لديك مرض طويل الأجل مثل:
 - تعاني من مرض القلب
 - لديك شكوى من الصدر أو صعوبات في التنفس، بما في ذلك التهاب الشعب الهوائية أو النفاخ الرئوي أو الربو الحاد
 - مريض بالكلية
 - لديك مناعة منخفضة بسبب مرض أو علاج (مثل أدوية الستيرويد أو علاج السرطان)
 - مريض بالكبد
 - تعرضت لسكتة دماغية أو نوبة نقص تروية عابرة (TIA)
 - داء السكري
 - مرض عصبي، مثل التصلب المتعدد (MS)، والشلل الدماغي
 - إعاقة في التعلم
 - مشكلة في الطحال، مثل مرض الخلايا المنجلية، أو إذا تمت إزالة الطحال لديك
 - زيادة الوزن بشكل خطير (مؤشر كتلة الجسم من 40 وما فوق)
- قائمة الحالات هذه ليست نهائية. انها دائما مسألة الحكم السريري. يمكن لطبيبك أن يقيّمك لتأخذ في الحسبان خطر ان الإصابة بالإنفلونزا قد يجعل أي مرض كامن أسوأ، وكذلك خطر إصابتك بمرض خطير من الأنفلونزا نفسها.

قم بزيارة nhs.uk/flujab لمزيد من المعلومات

من يجب أن يفكر في تلقي لقاح ضد الأنفلونزا؟

- جميع أولئك الذين لديهم أي من الحالات في الصفحة 4، أو من هم:
- يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر
 - يعيشون في منزل سكني أو دار رعاية
 - مقدم الرعاية الرئيسي لشخص كبير السن أو معاق
 - عامل رعاية صحية أو اجتماعية في الخطوط الأمامية
 - حامل (انظر القسم التالي)
 - أطفال في سن معينة (انظر الصفحة 7-8)
- أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 64 عامًا سيحصلون أيضًا على لقاح الإنفلونزا هذا العام.



تطعيم الأنفلونزا للنساء الحوامل

أنا حامل. هل أحتاج إلى لقاح ضد الأنفلونزا هذا العام؟

نعم، يغير الحمل طريقة تعامل الجسم مع العدوى مثل الأنفلونزا. تزيد الإصابة بالإنفلونزا من فرص احتياج النساء الحوامل وأطفالهن للعناية المركزة.

يجب أن يتلقى جميع النساء الحوامل لقاح الأنفلونزا لحماية أنفسهن وأطفالهن. يمكن إعطاء لقاح الأنفلونزا بأمان في أية مرحلة من مراحل الحمل، بدءًا من الحمل وما بعده.

تستفيد النساء الحوامل من لقاح الأنفلونزا لأنه:

- يقلل من خطر حدوث مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي، خاصة في المراحل المتقدمة من الحمل
- يقلل مخاطر الإجهاض ، ولادة الطفل ميتًا أو خديجًا
- يساعد في حماية طفلها الذي سيظل يتمتع بحصانة من الأنفلونزا خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته
- يقلل من فرصة انتقال العدوى من الأم إلى طفلها الجديد

أنا حامل وأعتقد أنني قد أصبت بالأنفلونزا. ماذا يجب علي أن أفعل؟

إذا كنتِ تعانين من أعراض الأنفلونزا، يجب عليكِ التحدث مع طبيبك على وجه السرعة، لأنه إذا كنتِ مصابة بالأنفلونزا، فهناك دواء موصوف قد يساعد (أو يقلل من خطر حدوث مضاعفات)، لكن يجب تناوله في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض.

يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا المجاني من طبيبك العام، أو قد يكون متاحًا أيضًا لدى الصيدلي أو القابلة الخاصة بك.



ماذا عن اطفالي؟ هل يحتاجون إلى التطعيم؟

إذا كان لديك طفل يزيد عمره عن ستة أشهر لديه إحدى الحالات المذكورة في الصفحة 4، فيجب أن يحصل على التطعيم ضد الأنفلونزا. من المرجح أن يصاب جميع هؤلاء الأطفال بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بالأنفلونزا، وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالتهم الحالية. تحدث إلى طبيبك بشأن تلقي طفلك للقاح قبل بدء موسم الأنفلونزا.

لا يعمل لقاح الإنفلونزا بشكل جيد لدى الأطفال دون سن الستة أشهر، لذلك لا ينصح به. هذا هو السبب في أنه من المهم للغاية أن تحصل السيدات الحوامل على التطعيم - حيث سينقلون بعض الحصانة إلى أطفالهم مما سيحميهم خلال الأشهر الأولى من حياتهم.

كما يتم تقديم التطعيم لبعض مجموعات أخرى من الأطفال. هذا للمساعدة في حمايتهم من المرض والمساعدة أيضًا في الحد من انتشاره للأطفال الآخرين، وذلك يشمل انتشاره لإخوانهم أو لأخواتهم، وإيضًا بالطبع لوالديهم ولأجدادهم. سوف يساعدك ذلك على تجنب الحاجة إلى أخذ عطلة من العمل بسبب الأنفلونزا أو من أجل رعاية أطفالك المصابين بالأنفلونزا.

الأطفال الذين عرض عليهم تلقي اللقاح هذا العام، هم:

- كل اللذين سيبلغون من العمر سنتين وثلاث سنوات في 31 أغسطس 2021
- جميع الأطفال في سن الدراسة الابتدائية
- جميع الشباب في سن المدرسة الثانوية من الصف السابع حتى الصف الحادي عشر
- الأطفال الذين يعانون من حالة صحية تعرضهم لخطر أكبر من الإصابة بالأنفلونزا سيتم إعطاء التطعيم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و3 سنوات في عيادتهم العامة عادة من قبل الممرضة الممارسة. سيتم تزويد جميع الأطفال في سن المدرسة الابتدائية تقريبًا بلقاح الأنفلونزا في المدرسة. بالنسبة لمعظم الأطفال، سيتم إعطاء اللقاح كزناد في كل فتحة أنف. هذا إجراء سريع للغاية وغير مؤلم.

للمزيد من المعلومات حول تطعيم الأطفال والإنفلونزا،
راجع معلومات موقع NHS الإلكتروني على
[.nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu)

ما نوع لقاح الأنفلونزا الذي يجب أن أحصل عليه؟

هناك عدة أنواع من لقاح الأنفلونزا. سيتم تقديم اللقاح الأكثر فاعلية لك، حسب عمرك، مما يلي:

- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 17 عامًا في مجموعة مؤهلة لتلقي لقاح حي يُعطى كزجاج أنفي. تم إضعاف الفيروسات الحية حتى لا تصيبك بالأنفلونزا
- البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا يحصلون على لقاح عن طريق الحقن. هو لقاح معطل ولا يحتوي على أية فيروسات حية ولا يمكن أن يصيبك بالأنفلونزا. تتوفر أنواع مختلفة اعتمادًا على كيفية تصنيعها.
- البالغون بعمر 65 عامًا أو أكثر يحصلون على لقاح عن طريق الحقن. هو لقاح معطل ولا يحتوي على أية فيروسات حية ولا يمكن أن يصيبك بالأنفلونزا. عادة ، سوف يُعرض عليك لقاحا يحتوي على مادة مساعدة تساعد الجهاز المناعي على خلق استجابة أقوى للقاح. يتم تقديمه للأشخاص في هذه الفئة العمرية لأن جهاز المناعة لديهم يستجيب بشكل أقل للقاحات مع تقدم العمر.

إذا كان عمر طفلك بين 6 أشهر وستين وكان في مجموعة عالية الخطورة للإصابة بالأنفلونزا ، فسيتم تقديم لقاح الإنفلونزا عن طريق الحقن لأن رذاذ الأنف غير مرخص للأطفال دون سن الثانية. سيحتاج بعض الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عامين والذين هم في مجموعة عالية الخطورة إلى تلقي لقاح محقون إذا كان لقاح بخاخ الأنف غير مناسب لهم.

هل يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا لطفلي في نفس الوقت الذي يتم فيه إعطاءه لقاحات أخرى؟

نعم، يمكن إعطاء لقاح الأنفلونزا في نفس الوقت الذي يتم فيه إعطاء جميع لقاحات الطفولة الروتينية. يمكن أن يتلقى طفلك التطعيم إذا كان يعاني من مرض بسيط مثل البرد ولكن قد يؤخر إذا كان طفلك يعاني من مرض يسبب الحمى.

هل هناك من لا يجب أن يحصل على التطعيم؟

يمكن لأي شخص تقريبًا الحصول على اللقاح، لكن لا ينبغي التطعيم إذا كان لديك أية حساسية خطيرة تجاه اللقاح، أو أي من مكوناته. إذا كنت تعاني من حساسية تجاه البيض أو لديك مرض يضعف نظام المناعة لديك، فقد لا تتمكن من الحصول على أنواع معينة من لقاحات الأنفلونزا - راجع طبيبك العام الـ GP. إذا كنت تعاني من الحمى، فقد يتأخر التطعيم حتى تتحسن حالتك.

ماذا عن اطفالي؟

قد لا يتمكن الأطفال من الحصول على لقاح الأنف إذا:

- يصدر صفير عند التنفس في الوقت الحالي أو كان مصابًا بالصفير عند التنفس خلال الـ 72 ساعة الماضية، يجب أن يتم إعطاؤهم لقاحًا مناسبًا للأنفلونزا عن طريق الحقن لتجنب حدوث تأخير في الحماية
- يحتاج إلى عناية مركزة بسبب
 - الربو أو
 - الحساسية المفرطة من البيض (ينصح الأطفال في هاتين المجموعتين بأخذ مشورة اختصاصيهم وقد يحتاجون إلى الحصول على اللقاح عن طريق الأنف في المستشفى)

ليست كل لقاحات
الأنفلونزا مناسبة للأطفال.
يرجى التأكد من مناقشة هذا
الأمر مع الممرض أو طبيبك
أو الصيدلي مسبقًا.

- كان مريضًا أو قيد العلاج، مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة لديهم بشدة أو وجود شخص في أسرته يحتاج إلى العزلة لأنه يعاني من نقص شديد في المناعة
 - لديهم حساسية تجاه أية مكونات أخرى من اللقاح¹
 - لديك حالة تتطلب علاج الساليسيلات
- وأيضًا، يجب على الأطفال الذين تم إعطائهم اللقاح بواسطة رذاذ الأنف تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة لمدة أسبوعين تقريبًا بعد التطعيم لأن هناك فرصة ضئيلة جدًا لنقل فيروس اللقاح إليهم.

[1] راجع الموقع الإلكتروني www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil للحصول على قائمة بمكونات اللقاح

هل يحتوي اللقاح عن طريق الأنف على جيلاتين مشتق من الخنازير (جيلاتين الخنزير)؟

نعم، يحتوي لقاح الأنف على شكل معالج للغاية من الجيلاتين (جيلاتين الخنازير)، والذي يستخدم في مجموعة من العديد من الأدوية الأساسية. يساعد الجيلاتين في الحفاظ على ثبات الفيروسات المستخدمة في اللقاح بحيث يوفر اللقاح أفضل حماية ضد الأنفلونزا.

يتم توفير لقاح الأنف للأطفال لأنه أكثر فعالية في البرنامج من اللقاح المحقون. وذلك لأنه من الأسهل تناوله ويعتبر أفضل في الحد من انتشار الأنفلونزا للآخرين ، الذين قد يكونون أكثر عرضة لمضاعفات الأنفلونزا.

ومع ذلك، إذا كان طفلك معرضًا لخطرًا كبيرًا من الإصابة بالأنفلونزا بسبب مرض أو علاجات طبية أو أكثر ولا يستطيع تناول لقاح الأنفلونزا عن طريق الأنف، فيجب أن يتلقى لقاح الأنفلونزا عن طريق الحقن.

بالنسبة لأولئك الذين قد لا يقبلون استخدام جيلاتين الخنازير في المنتجات الطبية ، يتوفر لقاح بديل عن طريق الحقن هذا العام. يجب عليك مناقشة خياراتك مع ممرضتك أو طبيبك.

هل سأصاب بأية آثار جانبية؟

قد تشمل الآثار الجانبية للقاح الأنف عادة سيلان أو انسداد، وصداع، وتعب وفقدان الشهية. أولئك الذين تلقوا اللقاح المحقون قد تؤولهم ذراعهم في موقع الحقن، وقد يصابون بحمى منخفضة الدرجة وعضلات مؤلمة لمدة يوم أو يومين بعد التطعيم. الآثار الجانبية الخطيرة مع أي لقاح غير شائعة.

هل يحميني لقاح الأنفلونزا تمامًا؟

نظرًا لأن فيروس الأنفلونزا يمكن أن يتغير من عام إلى آخر، فهناك دائمًا خطر عدم تطابق اللقاح مع الفيروس المنتشر. خلال السنوات العشر الأخيرة، كان اللقاح عمومًا مطابقًا بشكل كبير للسلاسل المنتشرة.

كم من الوقت سأكون محميًا؟

يجب أن يوفر اللقاح الحماية طوال موسم الأنفلونزا.

ماذا علي أن أفعل الآن؟

إذا كنت تنتمي إلى إحدى المجموعات المذكورة في هذه النشرة، فمن المهم أن تحصل على التطعيم ضد الأنفلونزا.

تحدث إلى طبيبك العام أو ممرضة الممارسة، أو بدلاً من ذلك الصيدلي المحلي، لحجز موعد التطعيم والحصول على أفضل حماية ممكنة. بالنسبة للنساء الحوامل، قد يتوفر اللقاح أيضًا من خلال خدمات الأمومة. لقاح الانفلونزا مجاني.

لذا قم بتحديد موعد لتلقي اللقاح.

يجب على المنظمات التي ترغب في حماية موظفيها من الإصابة بالأنفلونزا (ما لم تكن في خطر) اتخاذ الترتيبات اللازمة للقاح من خلال إدارات الصحة المهنية التابعة لها. هذه اللقاحات غير متوفرة من خلال NHS ويجب دفع ثمنها من قبل صاحب العمل.

إذا كنت من العاملين في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية في الخطوط الأمامية، فتعرف على الترتيبات التي اتخذت في مكان عملك لتوفير التطعيم ضد الأنفلونزا. من المهم أن تحصل على الحماية.



ملخص لأولئك الذين يوصون بتلقي لقاح الأنفلونزا

- يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر
- كل شخص دون سن 65 عامًا مصاب بحالة طبية مدرجة في الصفحة 4، بما في ذلك الأطفال والرضع الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر
- جميع النساء الحوامل، في أية مرحلة من مراحل الحمل
- جميع الأطفال سيكونون مؤهلين شريطة ان تتراوح أعمارهم بين 2 و 3 سنوات (في 31 أغسطس من موسم الأنفلونزا الحالي)
- جميع الأطفال في المدارس الابتدائية
- جميع الشباب في سن المدرسة الثانوية من الصف السابع حتى الصف الحادي عشر
- كل شخص يعيش في منزل سكني أو دار رعاية
- كل شخص يهتم بشخص كبير السن أو معاق
- جميع اعمال الرعاية الصحية والاجتماعية في الخطوط الأمامية

أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 64 عامًا سيحصلون أيضًا على لقاح الإنفلونزا هذا العام. للحصول على المشورة والمعلومات حول التطعيم ضد الأنفلونزا، تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي الخاص بك.

من الأفضل الحصول على لقاح الأنفلونزا في الخريف قبل أي تفشي للإنفلونزا. تذكر أنك تحتاج إليه كل عام، لذلك لا تفترض أنك محمي لأنك حصلت على الحماية في العام الماضي.

للتحقق مما إذا كنت مؤهلًا، انتقل إلى

nhs.uk/flu



NHS