



National Institute for Public Health
and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

لقاح الإنفلونزا لعام 2017



إن هذه دعوة موجهة إليك من طبيبك لتلقي لقاح الإنفلونزا. تقدم لك هذه المطوية معلومات عن لقاح الإنفلونزا.

ما هي الإنفلونزا؟

- إذا أُصبت بالإنفلونزا فغالباً ما ستشكو من حمى مرتفعة وارتعاش بسبب الشعور بالبرد وبألم في البلعوم وصداع وآلام في العضلات في كل أنحاء الجسم.
- كما يُحتمل أن تُصاب بالتهاب رئوي أو مشاكل في القلب بسبب الإنفلونزا.
- إذا كنت مُصاباً بالأصل بمرض مثل مرض رئوي أو السكري، فمن المحتمل أن تؤدي الإنفلونزا إلى جعل حالتك أسوأ.
- إن الإنفلونزا مرض مختلف عن نزلة البرد الحادة. فمن المحتمل أن تصبح مريضاً جداً بسبب الإنفلونزا.

يُصاب الشخص بالإنفلونزا بسبب فيروس الإنفلونزا. يمكن أن تتعرض إلى الإصابة بفيروس الإنفلونزا على سبيل المثال من خلال الكحة أو العطاس أو الكلام أو ملامسة اليد.

يُصاب كل شتاء في المتوسط 1 من بين كل 10 أشخاص بالإنفلونزا.

هم المعلومات:

- يعمل لقاح الإنفلونزا على تقليل احتمال إصابتك بالإنفلونزا.
- إذا أُصبت بالإنفلونزا، سيزداد احتمال أن تصبح مريضاً جداً.
- يمكنك أن تحصل على لقاح الإنفلونزا مجاناً من طبيب العائلة.
- إن أفضل وقت للحصول على لقاح الإنفلونزا هو بين أواسط أكتوبر/تشرين الأول وأواسط نوفمبر/تشرين الثاني.
- يوفر لقاح الإنفلونزا لك حماية لفترة نصف سنة تقريباً.
- يؤدي لقاح الإنفلونزا إلى تخفيف أعراض المرض إذا أُصبت بالإنفلونزا.
- يجب أن تحصل كل سنة على لقاح إنفلونزا جديد من أجل حمايتك منها بأفضل شكل.
- يحتوي لقاح الإنفلونزا كل سنة على مواد أخرى. إذ أن فيروسات الإنفلونزا النشطة تختلف من سنة لأخرى.

لماذا توجه إليك دعوة لأخذ لقاح الإنفلونزا؟

من المحتمل أن يتعرض بعض الناس إلى مرض شديد بسبب الإنفلونزا. يُعتبر هؤلاء الناس من ضمن الفئة المستهدفة التي يجب أن تحصل على لقاح الإنفلونزا. أنك أيضاً من ضمن هذه الفئة.



يقلل لقاح الإنفلونزا احتمال الإصابة بالإنفلونزا

من يحصل على لقاح الإنفلونزا المجاني؟

- أن لقاح الإنفلونزا المجاني مُخصص للأشخاص الذين ينتمون للفئات المستهدفة التالية:
- كل الأشخاص من عمر 60 سنة وأكثر؛
 - الأشخاص الذين يعانون لفترة طويلة من أمراض قلب وأوعية دموية؛
 - الأشخاص الذين يعانون لفترة طويلة من أمراض رئوية؛
 - الأشخاص الذين يعانون من مرض سكر الدم؛
 - الأشخاص الذين يعانون من مرض في الكلية؛
 - الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة (بسبب مرض آخر أو علاج طبي مثل العلاج الكيميائي أو تناول أدوية تقلل المناعة).

إن طبيب العائلة يعرف إن كنتَ من ضمن واحدة أو أكثر من هذه الفئات المستهدفة ويوجه لك الدعوة على أساس ذلك.

لماذا من الضروري أخذ لقاح الإنفلونزا بالنسبة للأشخاص من عمر 60 سنة وأكثر؟

ينخفض نشاط جهاز مناعة الإنسان مع تقدمه في العمر. لذلك يزداد احتمال إصابته بمرض وتكون الإصابة عندها أشد بسبب الإنفلونزا. ومن المحتمل أن يُصاب عندها بمرض التهاب الرئة أيضاً على سبيل المثال. يعمل لقاح الإنفلونزا على تخفيف شدة المرض بسبب الإنفلونزا.

بالنسبة للمرأة الحامل

إذا كانت المرأة الحامل تنتمي لإحدى الفئات المستهدفة، فمن الممكن أن تحصل على لقاح الإنفلونزا. ليس للقاح الإنفلونزا آثار سلبية على المرأة الحامل أو جنينها.

ما هو أفضل وقت لأخذ لقاح الإنفلونزا؟

إن أفضل وقت لأخذ لقاح الإنفلونزا هو بين أواسط شهر أكتوبر/تشرين الأول وأواسط شهر نوفمبر/تشرين الثاني. ستحصل على دعوة لذلك من طبيب العائلة. لا تؤجل أخذ اللقاح حتى انتشار الإنفلونزا. إذ يحتاج لقاح الإنفلونزا إلى فترة أسبوعين قبل أن يبدأ مفعوله.

إذا كنت تعاني من حمى، فمن الأفضل أن تؤجل أخذ لقاح الإنفلونزا. انتظر حتى تزول الحمى.

أنت من يقرر

إنك أنت من يقرر ما إذا كنت ستأخذ لقاح الإنفلونزا أم لا.

ما هي فوائد لقاح الإنفلونزا؟

- يعمل لقاح الإنفلونزا على تقليل احتمال إصابتك بالإنفلونزا.
- يؤدي لقاح الإنفلونزا إلى تخفيف أعراض المرض إذا أصبت بالإنفلونزا.
 - غالباً ما تكون أعراض الإنفلونزا عندها أقل شدة.
 - وينخفض احتمال إصابتك بالتهاب رئوي وغيرها من المشاكل الصحية.
 - إذا كنت تعاني من مرض مثل مرض رئوي أو سكر الدم، فإن الإنفلونزا غالباً ما تؤدي إلى زيادة شدة المرض. إلا أن لقاح الإنفلونزا يقلل من احتمال زيادة شدة المرض بسبب الإنفلونزا.
 - يقل احتمال تعرض الشخص إلى الوفاة بسبب الإنفلونزا أو عواقبها.

هل للقاح الإنفلونزا آثار سلبية؟

- من المحتمل أن يبقى موضع أخذ الحقنة في ذراعك حساساً لمدة يوم بعد إعطائك لقاح الإنفلونزا. إذ من المحتمل أن تشعر بألم في موضع الحقنة في ذراعك، أو أن يصبح الموضع أحمر اللون أو منتفخاً.
 - من المحتمل أن تشعر ببعض التوعك لبضعة أيام بعد إعطائك لقاح الإنفلونزا. لكن هذا لا يعني بأنك مُصاب بالإنفلونزا. إن حقنة الإنفلونزا لا تُسبب الإنفلونزا.
 - إذا كنت تعاني من حساسية تجاه بروتين/زلال بياض البيض أو النيومايسين أو الجنتاميسين، فمن المحتمل أن يتفاعل جسمك بحساسية مع لقاح الإنفلونزا.
- من النادر جداً حدوث مضاعفات خطيرة بسبب لقاح الإنفلونزا.

إذا شعرت بآثار جانبية بعد إعطائك لقاح الإنفلونزا، قم بإخبار طبيبك بذلك أو من خلال موقع www.lareb.nl (مركز الآثار الجانبية الهولندي).



من المهم أن تأخذ لقاح الإنفلونزا كل سنة.

كيف يقوم اللقاح بحماية الجسم؟

يعمل لقاح الإنفلونزا على تحسين مناعتك ضد فيروس الإنفلونزا. حيث يقوم جسمك عندها بتوليد أجسام مُضادة ضد فيروس الإنفلونزا. سيكون لديك بعد أسبوعين من أخذ لقاح الإنفلونزا ما يكفي من الاجسام المضادة. فإذا تعرضت بعد هذين الأسبوعين إلى العدوى بفيروس الإنفلونزا، فستقوم الاجسام المضادة بإبطال مفعول فيروس الإنفلونزا. أي أن الأجسام المضادة تقوم بمنع إصابتك أو تخفيف شدة الإنفلونزا.

يوفر لقاح الإنفلونزا الحماية فقط ضد فيروس الإنفلونزا. أي أنه لا يوفر لك حماية ضد فيروسات أخرى، مثل الفيروس الذي يُسبب نزلة البرد (الزكام).

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن تأثير لقاح الإنفلونزا في:
www.thuisarts.nl/griep و www.rivm.nl/griep prik

لماذا يجب أن تأخذ لقاح الإنفلونزا كل سنة؟

يوفر لقاح الإنفلونزا الحماية للجسم لمدة نصف سنة تقريباً. أي أن مفعول لقاح الإنفلونزا الذي أخذته العام الماضي قد أنتهى. كما أن فيروس الإنفلونزا يتغير باستمرار. ولذلك فمن المحتمل أن تُصاب بالإنفلونزا كل سنة. ولذلك يجب أن تحصل كل عام على لقاح إنفلونزا جديد من أجل أن يستطيع جسمك كل سنة توليد اجسام مُضادة جديدة.

يقوم المتخصصون بتحديد ما هي الفيروسات التي يُتوقع أن تنتشر أكثر من غيرها في فصل الشتاء القادم. ويتم على أساس ذلك تحديد تركيبة لقاح الإنفلونزا. يوفر لقاح الإنفلونزا السنوي الحماية من فيروسات الإنفلونزا الأكثر انتشاراً في شتاء السنة التي يتم أخذها فيه.

إذا كنت ستتوجه للحصول على لقاح الإنفلونزا

فمن المهم أن تنتبه لما يلي:

- سيتم إعطائك لقاح الإنفلونزا في الساعد. لذلك يُفضل أن ترتدي ملابس تسمح لك بأن تكشف عن ساعدك بسهولة.
- إذا كانت لديك حساسية، على سبيل المثال تجاه بروتين/زلال بياض البيض أو النيومايسين أو الجنتامايسين، قم بإخبار الطبيب بذلك.
- إذا كنت تريد أن تعرف ما هي المواد التي يحتوي عليها لقاح الإنفلونزا، أنظر هذا الموقع:

www.rivm.nl/grieprik/bijsluiter

المزيد من المعلومات

للحصول على المزيد من المعلومات قم بزيارة:

www.thuisarts.nl/griep و www.grieprik.nl

كما يمكنك الاتصال بعيادة طبيب العائلة أو بطبيب المؤسسة الصحية التي تُقيم فيها.

لغات أخرى

معلومات المنشور

إن المعهد الحكومي للصحة العامة والبيئة مسؤول بتكليف من وزارة الصحة العامة والرفاه والرياضة عن تنفيذ (البرنامج الوطني للوقاية من الإنفلونزا) في جميع أنحاء هولندا. إن (الجمعية الهولندية لأطباء العائلة) هي الاتحاد العلمي لأطباء العائلة.

ام بإصدار هذا المنشور:

المعهد الحكومي للصحة العامة والبيئة

www.rivm.nl



nederlands huisartsen
genootschap

أغسطس (آب) 2017

لمعهد الحكومي للصحة العامة والبيئة: إن صحة الغد تبدأ اليوم