NHS

لقاح الإنفلونزا

من ينبغي له تلقي اللقاح ولماذا

يتضمن معلومات لأولياء
الأمور والنساء الحوامل

ما سبب الإنفلونزا؟

تحدث الإصابة بالإنفلونزا بسبب فيروسات الإنفلونزا التي تصيب القصبة الهوائية والرئتين. ولأنها تحدث بسبب إصابة فيروسية وليست بكتيرية، فلا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية. ومع ذلك إذا حدثت مضاعفات من جراء الإصابة بالإنفلونزا، فقد يوصف العلاج بالمضادات الحيوية.

كيف تلتقط الإنفلونزا؟

عندما يسعل شخص مصاب بالعدوى أو يعطس، يمكن أن يستنشق آخرون فيروسات الإنفلونزا أو قد يلتقطون العدوى بعد لمس أسطح تستقر عليها الفيروسات. يمكنك منع انتشار الفيروس بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس (يُفضَّل أن تستخدم منديلًا ورقيًا، أو تحتوي العطس والسعال بثني الكوع)، كما يمكنك تكرار غسل يديك أو استخدام جِل تنظيف اليدين لتقليل مخاطر التقاط الفيروس.

ومع ذلك، فأفضل طريقة لتجنب التقاط ونشر الإنفلونزا هي تلقي التطعيم قبل بدء موسم الإنفلونزا.

كيف نحمي أنفسنا من الإصابة بالإنفلونزا؟

لا يمكن توقع الإصابة بالإنفلونزا. ويوفر لقاح الإنفلونزا أفضل حماية. هناك سلالات مختلفة لفيروس الإنفلونزا. ويتم تحديد السلالات التي تسبب الأمراض على الأرجح قبل موسم الإنفلونزا. تُصنَع اللقاحات فيما بعد للتوافق معها قدر الإمكان. وحتى إن لم يتوافق اللقاح بشكل تام مع السلالة، فهو يوفر قدرًا من الحماية ضدها.

يُفضَّل أن تُعطَى اللقاحات خلال فصل الخريف قبل بدء انتشار الإنفلونزا.

ما الضرر الذي يمكن أن تسببه الإنفلونزا؟

أحيانًا ما يخلط البعض بين نزلة البرد والإنفلونزا، غير أن الإنفلونزا تكون غالبًا أسوأ بكثير من نزلة البرد وتستلزم البقاء في الفراش عدة أيام. وفي أسوأ الحالات، قد تتطلب الإصابة بالإنفلونزا الإقامة في المستشفى أو قد تؤدي إلى الوفاة.

يكون بعض الأشخاص أكثر عرضةً لتأثيرات الإنفلونزا. بالنسبة لهؤلاء، ترتفع مخاطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة مثل التهاب الشُّعب الهوائية والالتهاب الرئوي، أو تزداد حالة الأمراض القائمة سوءًا لديهم.

تتناول هذه النشرة بالتوضيح كيف تقي نفسك وأطفالك من الإصابة بالإنفلونزا خلال الشتاء المقبل، ولماذا يجب على الأشخاص المعرضين لخطر متزايد من جراء الإصابة بالإنفلونزا تلقي التطعيم المجاني كل سنة.

ما هي الإنفلونزا؟ أليست مجرد نزلة برد شديدة؟

تحدث الإصابة بالإنفلونزا كل سنة، غالبًا خلال فصل الشتاء، ولهذا السبب يُطلق عليها أحيانًا الإنفلونزا الموسمية. وهي شديدة العدوى وتكون مصحوبة بأعراض سريعة الظهور. نزلات البرد أقل خطورة وتبدأ في الغالب تدريجيًا بانسداد أو سيلان الأنف والتهاب الحلق. ويمكن أن تكون نوبة الإنفلونزا الشديدة أسوأ بكثير من نزلة البرد الشديدة.

قد تسبب الإنفلونزا الحمى والشعور بالإرهاق الشديد وألم العضلات والمفاصل، إلى جانب انسداد الأنف والسعال الجاف والتهاب الحلق. يتعافى الأصحاء غالبًا في غضون يومين إلى سبعة أيام، ولكن قد يؤدي المرض بالبعض إلى دخول المستشفى أو الإصابة بإعاقة دائمة أو ربما الوفاة.

تساعد لقاحات الإنفلونزا في توفير الحماية ضد أنواع فيروس الإنفلونزا الرئيسية المنتشرة

من ينبغي له الحرص على تلقي لقاح الإنفلونزا؟

جميع المصابين بأي حالة مدرجة في الصفحة 4، أو من هم:

- في عمر 65 سنة أو أكثر
- يعيشون في دار لرعاية المسنين أو مركز تمريض
- يقدمون الرعاية الرئيسية لكبار السن أو المعاقين
- يعيشون مع شخص يعاني من ضعف الجهاز المناعي بسبب مرض أو علاج
- أخصائيو الرعاية الصحية أو الاجتماعية الميدانيون
- النساء الحوامل (انظر القسم التالي)
- الأطفال في سن معين (انظر الصفحة 7)

هل أنا مُعرَّض لمخاطر متزايدة ناجمة عن تأثيرات الإنفلونزا؟

يمكن أن تؤثر الإنفلونزا على أي شخص، ولكن إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة، فقد تتفاقم أعراضها حتى في حالة استقرار الحالة والشعور بصحة جيدة. ينبغي لك تلقي اللقاح المجاني إذا كنت:

- سيدة حاملًا

أو تعاني من مرض مزمن مثل:

- أمراض القلب
- مرض في الصدر أو صعوبات شديدة في التنفس، ويشمل ذلك الإصابة بالتهاب الشُّعب الهوائية أو انتفاخ الرئة أو الربو (حيث يحتاج الشخص لجهاز استنشاق أو أقراص الستيرويدات)
- أمراض الكُلى
- ضعف المناعة بسبب مرض أو علاج (مثل الأدوية الستيرويدية أو علاج السرطان)
- أمراض الكبد
- الإصابة بجلطة دماغية أو نوبة نقص تروية عابرة (TIA)
- مرض السكري
- أمراض عصبية معينة، مثل التصلب المتعدد أو الشلل الدماغي
- إعاقة تعلم
- مرض في الطحال، مثل مرض الخلايا المنجلية، أو استئصال الطحال
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم 40 أو أكثر)

الأمراض الواردة في القائمة ليست نهائية. وترتبط الحالة بالتشخيص السريري. يمكن لطبيبك العام تقييم حالتك لمعرفة إلى أي مدى تسبب الإصابة بالإنفلونزا تفاقم أي مرض آخر كامن لديك، فضلًا عن المخاطر المتعلقة بالإصابة بالإنفلونزا نفسها.

تفضل بزيارة الموقع nhs.uk/flujab للتعرف على مزيد من المعلومات.

ماذا عن أطفالي؟ هل يجب تطعيمهم؟

إذا كان لديك طفل يتجاوز عمره 6 شهور ومصاب بأحد الأمراض المدرجة في الصفحة 4، فينبغي إعطاؤه لقاح الإنفلونزا. فمن المحتمل أن يتعرض أي أطفال مصابين بهذه الأمراض لوعكة صحية شديدة إذا التقطوا عدوى الإنفلونزا، وهذا قد يؤدي لتفاقم حالتهم. تحدث إلى طبيبك العام بشأن تلقي طفلك لقاح الإنفلونزا قبل بدء موسم الإنفلونزا.

لا تكون لقاحات الإنفلونزا مُجدية مع الأطفال الرُضع دون 6 شهور ولذلك لا يوصى بتطعيمهم. ولهذا السبب من المهم جدًا أن تتلقى النساء الحوامل اللقاح، فسيعطي هذا قدرًا من المناعة للأجنة يمنحهم الحماية خلال الشهور الأولى من أعمارهم.

يُعرَض لقاح الإنفلونزا كذلك على العديد من فئات الأطفال الأخرى. وهذا لحمايتهم ضد المرض وتخفيف انتشاره إلى أطفال آخرين، مثل أشقائهم أو شقيقاتهم، وبالطبع إلى آبائهم وأجدادهم. يساعدك هذا على تجنب التغيب عن العمل بسبب الإصابة بالإنفلونزا، أو للاعتناء بأطفالك المصابين بالإنفلونزا.

فيما يلي فئات الأطفال الذين يُعرَض عليهم تلقي اللقاح هذه السنة:

- جميع الأطفال الذين يُتمُّوا سنتين و3 سنوات بحلول 31 أغسطس قبل بدء التطعيم ضد الإنفلونزا في الخريف
- جميع الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي
- بعض الأطفال في مرحلة التعليم الثانوي (الصف السابع إلى الحادي عشر)

سيحصل الأطفال في عمر سنتين و3 سنوات على اللقاح في عيادة الطبيب العام، غالبًا بواسطة الممرض الممارس. سيُعرَض على الأطفال في عمر المدرسة بشكل رئيسي تلقي لقاح الإنفلونزا في المدرسة، مع توفير فرص أخرى للتطعيم، ربما في العيادات المجتمعية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، لأي طالب تفوته جلسة تلقي اللقاح في المدرسة. بالنسبة لأغلب الأطفال، يُعطى اللقاح كرذاذ في فتحتي الأنف. وهذا الإجراء سريع للغاية وغير مؤلم.

لمزيد من المعلومات حول الأطفال ولقاح الإنفلونزا، اطلع على معلومات على الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية وعنوانه nhs.uk/child-flu.

لقاح الإنفلونزا **للنساء الحوامل**

أنا حامل. هل أنا بحاجة لتلقي لقاح الإنفلونزا هذه السنة؟

نعم. يُغيِّر الحَمل الطريقة التي يتصدى بها الجسم لعدوى مثل الإنفلونزا. وترفع عدوى الإنفلونزا احتمالات حاجة النساء الحوامل وأطفالهن إلى الرعاية المُركزة. ولذا، ينبغي لجميع النساء الحوامل تلقي لقاح الإنفلونزا لحماية أنفسهن وأطفالهن. ويمكنك تلقي لقاح الإنفلونزا خلال أيٍ من مراحل الحمل، منذ اليوم الأول من الحمل فصاعدًا.

تستفيد النساء الحوامل من تطعيم الإنفلونزا لأنه:

- يقلل مخاطر إصابتهن بمضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي، لا سيما خلال مراحل الحمل الأخيرة
- يقلل مخاطر احتياج الأم أو الطفل للرعاية المُركزة
- يقلل مخاطر ولادة الطفل ميتًا أو مبتسرًا
- يساعد في حماية أطفالهن لأنه يُحصِّن الأطفال ضد الإنفلونزا خلال الشهور الأولى بعد الولادة
- يقلل فرصة تمرير الأم العدوى لطفلها حديث الولادة

أنا حامل وأعتقد أنني ربما أكون مصابة بالإنفلونزا. ماذا يجب علي فعله؟

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا فينبغي لك التحدث إلى طبيبك على الفور، لأنك إذا كنت مصابة بها فيمكنك تناول دواءً موصوفًا لعلاجها (أو لتقليل مخاطر حدوث مضاعفات)، ولكن ينبغي تناوله في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض.

يمكنك تلقي لقاح الإنفلونزا مجانًا في عيادة الطبيب العام، أو ربما يتوفر لك في إحدى الصيدليات المحلية أو عن طريق القابلة.

هل يوجد أشخاص لا ينبغي لهم تلقي اللقاح؟

يمكن لأي شخص تقريبًا تلقي اللقاح، ولكن لا ينبغي لك تلقيه إذا كانت لديك حساسية شديدة تجاه اللقاح أو أي من مكوناته. إذا كانت لديك حساسية من البيض أو كنت مصابًا بمرض يضعف الجهاز المناعي، فربما تُمنَع من تلقي أنواع معينة من لقاح الإنفلونزا، ويجب عليك مراجعة طبيبك العام في هذا الأمر. إذا كنت مصابًا بالحمى، فربما يتم تأخير التطعيم حتى تتحسن حالتك.

ماذا عن الرذاذ الأنفي؟ هل هناك أطفال لا يمكنهم تلقيه؟

قد يُمنَع الأطفال من تلقي اللقاح عن طريق الأنف إذا كانوا:

- يصدرون أزيزًا أثناء التنفس أو أصيبوا بتلك الحالة خلال الـ 72 ساعة الماضية، بمن فيهم الأطفال الذين يحتاجون لاستخدام جهاز الاستنشاق الذي يخفف حدة نوبات الربو.
  وينبغي أن يتوفر لهم لقاح الإنفلونزا المناسب عن طريق الحقن لتجنب التأخر في الحماية.
- يحتاجون الرعاية المُركزة بسبب
  - الإصابة بالربو أو
  - فرط الحساسية تجاه البيض
  يوصى ذوو الأطفال في هاتين الفئتين بطلب الاستشارة من أخصائيهم وقد يُنصَحون بإعطاء الأطفال اللقاح الأنفي في المستشفى
- مصابين بمرض أو يتلقون علاجًا يضعف بشدة جهازهم المناعي أو يعيش معهم شخص يتطلب العزل نظرًا لإصابته بالكبت المناعي الحاد (مثلما الحال عقب إجراء عمليات زراعة نقي العظم)
- لديهم حساسية تجاه أي مكونات أخرى في اللقاح[1]
- مصابين بمرض يتطلب المعالجة بالساليسيل

يجب كذلك على الأطفال الذين تلقوا التطعيم عن طريق الرذاذ الأنفي تجنب الاحتكاك المباشر بالأفراد الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي الشديد (مثل المرضى الذين خضعوا لعملية زراعة نقي العظم) لمدة أسبوعين تقريبًا بعد التطعيم لأنه يُحتمل أن ينتقل إليهم فيروس اللقاح، وهذا في حالات نادرة للغاية. إذا كان هذا الشخص هو أحد أفراد الأسرة، عندئذ يجب أن يتلقى الطفل اللقاح بالحقن (انظر أعلاه).

[1] انتقل إلى الموقع الإلكتروني www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc للاطلاع على قائمة بمكونات اللقاح

تلقيت لقاح الإنفلونزا العام الماضي. هل أنا بحاجة لتلقيه مرة أخرى هذا العام؟

نعم، تتغير فيروسات الإنفلونزا عبر فصول الشتاء في الأعوام المتتالية. ويتم تحديث لقاحات الإنفلونزا كل شتاء لإعطاء الحماية ضد سلالات الإنفلونزا التي ستنتشر على الأرجح. لهذا السبب، نوصيك بشدة بتلقي اللقاح مرة أخرى هذا العام حتى لو كنت قد تلقيته العام الماضي.

هذا، ويزول مفعول التطعيم ضد الإنفلونزا بمرور الوقت، وحتى إذا انتشرت نفس السلالات، ينبغي لك تلقي اللقاح مرة أخرى في كل موسم يشهد انتشار الإنفلونزا.

أعتقد أنني بالفعل أُصبت بالإنفلونزا، فهل أنا بحاجة لتلقي اللقاح؟

نعم، بصرف النظر عن ذلك سيمنحك اللقاح الحماية. ربما تظهر عليك أعراض أخرى شبيهة بأعراض الإنفلونزا من جراء الإصابة بفيروسات أخرى، أو ربما تكون قد أُصبت بالعدوى بسبب وجود أكثر من نوع واحد من أنواع الإنفلونزا، ولهذا السبب لا يزال يتعين عليك تلقي اللقاح حتى لو كنت تعتقد أنك أُصبت بالإنفلونزا بالفعل.

أيُّ أنواع لقاح الإنفلونزا ينبغي لي تلقيه؟

هناك عدة أنواع من لقاح الإنفلونزا. وسيُعرض عليك تلقي اللقاح الأنسب لحالتك. يُعرض اللقاح على أغلب الأطفال كرذاذ أنفي (انظر أيضًا الصفحة 10) فيما يُعرض على البالغين على هيئة لقاح قابل للحقن. ويُرجى العلم بأنك لن تتعرض للإصابة بالإنفلونزا بعد تلقي اللقاح.

إذا كان عمر طفلك يتراوح بين 6 شهور وسنتين وكان ضمن فئة الأطفال المعرضين لمخاطر عالية من جراء الإصابة بالإنفلونزا، فسيُعرض عليه لقاح الإنفلونزا المحقون حيث لا يوصى بالرذاذ الأنفي للأطفال دون سنتين. ويحتاج بعض الأطفال فوق سنتين من الفئة المعرضة لمخاطر عالية أيضًا للتطعيم بالحقن إذا لم يكن التطعيم بالرذاذ مناسبًا لهم.

هل يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا مع لقاحات أخرى في نفس الوقت؟

نعم. يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت مع جميع اللقاحات الروتينية. ويمكن المضي قدمًا وتلقي اللقاح إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بمرض خفيف مثل نزلة البرد ولكن قد يتم تأجيله عند الإصابة بأمراض تسبب الحمى.

ما المدة التي أتمتع بالحماية خلالها؟

ينبغي أن يوفر اللقاح الحماية طوال موسم الإنفلونزا الحالي.

ما الذي ينبغي لي فعله الآن؟

إذا كنت تنتمي إلى إحدى الفئات المذكورة في هذه النشرة، فيجدر بك تلقي تطعيم الإنفلونزا.

تحدث مع طبيبك العام أو الممرض الممارس، أو الصيدلاني المحلي لديك، لحجز موعد لتلقي اللقاح. بالنسبة للنساء الحوامل، قد يتوفر اللقاح أيضًا عن طريق خدمات الأمومة. لقاح الإنفلونزا مجاني.

ويجب على المؤسسات التي ترغب في حماية موظفيها ضد الإنفلونزا (ما لم يكونوا مصابين بمرض مدرج في الصفحة 4) إجراء الترتيبات اللازمة لتوفير التطعيم من خلال إدارات الصحة المهنية لديها. لا تتوفر هذه التطعيمات عن طريق هيئة الخدمات الصحية الوطنية وسيتعين على جهة العمل سداد تكلفتها.

إذا كنت أخصائي رعاية صحية أو اجتماعية ميداني، فتعرَّف على الترتيبات التي تُجرى في مكان عملك لتوفير التطعيم ضد الإنفلونزا. من الضروري أن تحصل على الحماية. ويستطيع بعض أخصائي الرعاية الاجتماعية ممن لا يمكنهم تلقي اللقاح من خلال برنامج الصحة المهنية الحصول عليه عن طريق هيئة الخدمات الصحية الوطنية لدى الطبيب العام أو إحدى الصيدليات.

هل يحتوي اللقاح الأنفي على جيلاتين الخنزير؟

نعم. يحتوي اللقاح الأنفي على آثار من أحد أشكال الجيلاتين الذي خضع لمعالجة مُكثفة (جيلاتين الخنزير)، وهو يُستخدم في مجموعة من الأدوية المهمة. يساعد هذا الجيلاتين في المحافظة على استقرار فيروسات اللقاح المُضعَّفة حتى يعطي اللقاح المفعول المناسب.

يسهل إعطاء اللقاح الأنفي ولا يكون مصحوبًا بأي ألم. ويحظى كل طفل يتلقى اللقاح الأنفي بأفضل مستوى من الحماية ضد الإنفلونزا. وهو يعتبر كذلك الأفضل في تقليل انتشار الإنفلونزا. وبهذه الطريقة يحمي الأطفال بعضهم بعضًا والآخرين الذين ربما يكونون أكثر عرضةً للإصابة بالإنفلونزا. بالنسبة لمن لا يقبلون استخدام جيلاتين الخنزير في المنتجات الطبية، يتوفر لقاح الإنفلونزا بالحقن كبديل.

هل ستظهر عليّ أي أعراض جانبية؟

قد تشمل الأعراض الجانبية للقاح الأنفي بوجه عام انسداد أو سيلان الأنف، والصداع والإرهاق وفقدان الشهية. وقد يصاب من تلقوا اللقاح المحقون بتورم في الذراع في موضع الحقن، وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وألم في العضلات لمدة يوم أو اثنين بعد التطعيم. ومن غير الشائع الإصابة بأعراض جانبية خطيرة بعد تلقي أيٍ من اللقاحين.

هل يوفر لي لقاح الإنفلونزا الحماية الكاملة؟

قد تختلف فاعلية التطعيم ضد الإنفلونزا من سنة لأخرى، حسب مدى التوافق بين سلالة الإنفلونزا المنتشرة وتلك التي تحتوي عليها اللقاحات. ولأن فيروس الإنفلونزا قد يتغير من سنة لأخرى، هناك خطر لعدم تطابق اللقاح مع الفيروس المنتشر. وحتى إذا لم يتطابق اللقاح مع الفيروس، فسيوفر في الغالب قدرًا من الحماية. علمًا بأن حالات التفاوت الكبير بينهما لا تتكرر كثيرًا.

ملخص للأشخاص الذين **يوصى** بتلقيهم **لقاح الإنفلونزا**

- كل شخص في عمر 65 سنة وأكثر
- كل شخص دون 65 سنة تم إدراج حالته الصحية في الصفحة 4، بمن فيهم الأطفال والرُضع في عمر 6 شهور وأكثر
- جميع النساء الحوامل، خلال أي مرحلة من الحمل
- جميع الأطفال في عمر سنتين و3 سنوات (بشرط أن يكونوا قد أتموا سنتين أو 3 سنوات في 31 أغسطس قبل بدء التطعيم ضد الإنفلونزا في الخريف)
- جميع الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي
- بعض الأطفال في مرحلة التعليم الثانوي
- كل شخص يعيش في دار لرعاية المسنين أو مركز تمريض
- كل شخص يتلقى إعانة مقدم الرعاية، أو يعتبر مقدم الرعاية الرئيسي لأحد كبار السن أو المعاقين
- جميع أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية الميدانيين

للحصول على نصائح ومعلومات حول لقاح الإنفلونزا، تحدث إلى طبيبك العام أو الممرضة الممارسة أو الصيدلاني أو فريق التطعيم بالمدرسة.

يُفضَّل تلقي لقاح الإنفلونزا في الخريف أو في بداية الشتاء قبل زيادة مُعدلات الإصابة بالإنفلونزا. وتذكر أنك بحاجة لتلقيه كل عام، ولذلك لا تفترض أنك محمي لأنك تلقيته في العام الماضي.

للتحقق مما إذا كنت مؤهلًا لتلقي اللقاح، انتقل إلى الموقع nhs.uk/flujab.

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24AR Arabic. UK Health Security Agency Gateway number: 2024381. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002