



UK Health  
Security  
Agency

**NHS**

# حماية نفسك ضد الإنفلوانزا

التحصين ضد الإنفلوانزا في إنجلترا

معلومات لطلاب المدارس الثانوية



Flu **i**mmunisation

Helping to protect you against flu

## يُقَدَّم لقاح الإنفلوانزا مجاناً إلى الفئات التالية:

الأطفال في عمر  
2 إلى 3 سنوات

(في 31 أغسطس قبل بدء التطعيم  
ضد الإنفلوانزا في الخريف)



كل الأطفال في سن  
الدراسة الابتدائية

بعض الأطفال في سن  
الدراسة الثانوية



الأطفال الذين يعانون  
من حالات صحية  
تعرضهم لمخاطر  
أعلى بسبب الإنفلوانزا

لمزيد من المعلومات عن الأطفال المستحقين للحصول على  
التطعيم كل سنة، ادخل على الموقع [www.nhs.uk/child-flu](http://www.nhs.uk/child-flu)

## لماذا يجب أن أحصل على لقاح الإنفلوانزا؟

الإنفلوانزا مرض مزعج للغاية قد يتسبب في الحمى، وانسداد الأنف، والسعال الجاف، وآلام الحلق، وآلام العضلات والمفاصل، والإرهاق الشديد. وقد تستمر هذه الأعراض لعدة أيام أو أكثر. يتعرض بعض الأشخاص لتعقيدات صحية، وتستلزم ذهابهم إلى المستشفى للعلاج.

## ما هي فوائد اللقاح؟

يساعد اللقاح على حمايتك من أمراض قد تكون خطيرة جدا. ويمكن أن يساعدك على ألا تضطر للتوقف عن عمل الأشياء التي تستمتع بها، والتعطل عن الدراسة.

## لماذا يُقدّم اللقاح لهذا العدد الكبير من صغار السن؟

سيساعد اللقاح على حمايتك من الإنفلوانزا، وبالتالي يقلل فرص انتشارها إلى الآخرين؛ ولذا فهو يساعد أسرته وأصدقائك.

سيساعد اللقاح على خفض مستويات انتشار الإنفلوانزا في الشتاء مع الضغوط التي تواجهها خدمات الصحة الوطنية بسبب عودة انتشار COVID-19 وغيره من الفيروسات التنفسية الأخرى.

## حصلت على لقاح الإنفلوانزا في العام الماضي. هل أحتاج إلى الحصول على لقاح آخر في هذا العام؟

نعم، تتغير فيروسات الإنفلوانزا كل سنة، وبالتالي يُطوّر اللقاح. لهذا السبب، نوصي بأن تتناول اللقاح ضد الإنفلوانزا مرة ثانية في هذا العام، حتى لو كنت حصلت عليه في العام الماضي.

## كيف سيقدم اللقاح؟

عادةً ما يُقدّم اللقاح في شكل بخاخ للأنف.

## كيف تعمل هذا البخاخ؟

يحتوي بخاخ الأنف على فيروسات مُضعفة، كي لا تتسبب في إصابتك بالإنفلوانزا، ولكن تساعدك على بناء مناعة ضدها.

يُمتص اللقاح بسرعة عبر الأنف، وحتى إذا عطست فور استعمال البخاخ، لا حاجة للقلق من زوال فعاليته.

## هل هناك أي آثار جانبية من اللقاح؟

قد تعاني من سيلان أو انسداد أنفك، والصداع، والتعب العام، ونوعاً ما من فقدان الشهية. ولكن هذه الأعراض أقل خطورة من أعراض الإنفلوانزا وما تتسبب فيه من تعقيدات. الأعراض الجانبية الخطيرة غير شائعة.

## ماذا لو لم أشعر بأني في صحة جيدة يوم التطعيم؟

إذا كانت لديك حمى، فقد يتأجل التطعيم. وكذلك إذا كنت تعاني من انسداد شديد أو سيلان الأنف، وهو ما قد يوقف دخول اللقاح إلى جهازك التنفسي. في هذه الحالة، يمكن تأجيل لقاح الإنفلوانزا حتى تتلاشى أعراض أنفك. قد يُقدّم أحياناً اللقاح عن طريق الحقن بديلاً للبخاخ.



## ماذا عن الشباب الذين يعانون من حالات صحية طويلة الأجل؟

إذا كنت تعاني من حالة صحية قد تعرّضك لمخاطر أعلى من تعقيدات الإنفلوانزا، فلا بد أن تتناول لقاح الإنفلوانزا كل سنة. إذا كنت تعاني من إحدى هذه الحالات الصحية، ولم تكن ضمن الفئات المقدّم لها لقاح الإنفلوانزا في المدرسة، فيمكنك أيضا أن تطلب من عيادة الأسرة المسجل فيها أن تعطيك اللقاح. يمكنك أيضا أن تطلب من العيادة القيام بذلك، إذا لم ترغب مثلا في انتظار موعد تقديم اللقاح في المدرسة.

### الحالات الصحية الطويلة الأجل التي تزيد من تعرضك لمخاطر الإصابة بالإنفلوانزا

#### تتضمن هذه الحالات ما يلي:

- مشاكل تنفس خطيرة، مثل أزمات الربو التي تستلزم استعمال جهاز استنشاق الستيرويد، أو تعاطي حبوب الستيرويد
- حالات القلب الخطيرة
- أمراض الكلى أو الكبد
- مرض السكري
- ضعف جهاز المناعة نتيجة لحالة صحية أو علاج بالأدوية، مثل حبوب الستيرويد أو العلاج الكيميائي
- مشاكل الطحال، مثل مرض الخلية المنجلية، أو استئصال الطحال
- إعاقة تعلم
- مشاكل بالجهاز العصبي، مثل الشلل الدماغي

ادخل على الموقع: [www.nhs.uk/child-flu](http://www.nhs.uk/child-flu) للاطلاع على مزيد من المعلومات



## هل هناك فئات من صغار السن الذين يجب ألا يتناولوا اللقاح عبر الأنف؟

يُقدّم لقاح الأنف لصغار السن لأنه طريقة أكثر فعالية من اللقاح المقدم بالحقن. ولكن قد لا يتمكن بعض صغار السن الذين يعانون من حالات صحية طويلة الأجل من تناول اللقاح عبر الأنف (انظر إلى التفاصيل أدناه). سيحصل والداك على إستمارة الموافقة يجب ملؤه قبل موعد التطعيم، وسيضمن أسئلة للتأكد من مدى ملاءمته لك. ويمكن أن يتحدث والداك مع فريق التحصين بالمدرسة إذا كان لديهما أية أسئلة. إذا لم تستطع تناول اللقاح عبر بخاخ الأنف، فسوف يُقدّم لك لقاح الإنفلوانزا عبر الحقن.

## مَن الأشخاص الذين يجب ألا يتناولوا اللقاح عبر الأنف؟

بدلاً من تناول لقاح الإنفلوانزا ببخاخ الأنف، يجب أن تحصل عليه بالحقن، في الحالات التالية:

- إذا كنت يحدث حالياً أزيز في جهازك التنفسي، أو كنت تعاني منه في خلال الـ 72 ساعة الماضية
- إذا كان جهازك المناعي ضعيفاً للغاية، أو احتاج شخص بالبيت أن يعزل نفسه لأنه يعاني من درجة شديدة من تثبيط جهازه المناعي
- إذا كنت تعاني من حالة تحتاج علاج بالسليسيلا
- إذا عانيت في الماضي من حساسية من لقاح الإنفلوانزا، أو أي مكون من مكوناته (بخلاف البيض)

يجب أن يتجنب صغار السن المطعمين ببخاخ الأنف من الاقتراب من الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد بجهازهم المناعي (مثلاً الذين حصلوا على زرع نخاع في الآونة الأخيرة) لمدة أسبوعين تقريباً بعد التطعيم. إذا كان الاقتراب من هؤلاء الأشخاص مرجحاً أو صعب تجنبه، ففي هذه الحالة يجب تقديم لقاح بديل للإنفلوانزا.

إذا لم تكن متأكدًا، ابحث الأمر مع فريق التحصين بالمدرسة، أو الممرض، أو الطبيب في عيادة الأسرة المسجلة.

## يجب أن يحصل والداك على المشورة من الاختصاصي الذي يعالجك في هذه الحالات:

- إذا كنت تعاني من حساسية مفرطة (anaphylaxis) من البيض في الماضي، مما استلزم وضعك تحت علاج رعاية مكثفة.
- إذا كنت تعاني من أزمة ربو تعالج منها بتعاطي حبوب الستيرويد، أو تستلزم علاج رعاية مكثفة في المستشفى.

## هل يحتوي لقاح الأنف على جيلاتين من الخنزير (جيلاتين الخنزير)؟

نعم. يحتوي لقاح الأنف على شكل من أشكال الجيلاتين المعالج (جيلاتين الخنزير) المستعمل في مجموعة متنوعة من العديد من الأدوية الأساسية. يساعد الجيلاتين على تثبيت الفيروسات المقدمة في اللقاح، حتى يوفر اللقاح على أفضل حماية من الإنفلوانزا. يُقدّم لقاح الأنف للأطفال وصغار السن لأنه طريقة أكثر فعالية من اللقاح المقدم بالحقن. وهذا لأنه أسهل في تعاطيه، ويُعتبر أفضل في تقليل انتشار الإنفلوانزا بين الآخرين، الذين قد يكونون أكثر عرضة لمخاطر تعقيدها. ولكن إذا كنت عرضة لمخاطر عالية من الإنفلوانزا بسبب حالة/علاج أو حالات/علاجات طبية، ولا يمكنك تناول اللقاح عبر الأنف، فيجب أن تحصل عليه بالحقن. للأشخاص الذين لا يقبلون استعمال جيلاتين الخنزير في المنتجات الطبية، فهناك لقاح بديل يُقدّم بالحقن. يجب أن يتناقش والداك مع فريق التحصين بالمدرسة حول الخيارات المتاحة.

# 5 أسباب

## للحصول على لقاح الإنفلوانزا

### 1. حماية نفسك.

سيساعد اللقاح على حمايتك من الإنفلوانزا وتعقيدها الخطيرة، مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي

### 2. حماية أسرتك وأصدقائك.

الحصول على اللقاح يساعد على حماية الأصدقاء وأفراد الأسرة الأكثر عرضة للخطر

### 3. لا حاجة للحقن.

بخاخ الأنف غير مؤلم وسهل استعماله

### 4. إنه أفضل من الإصابة بالإنفلوانزا.

يساعد بخاخ الأنف على الحماية من الإنفلوانزا، وقُدِّم لملايين الناس على مستوى العالم، وحقق نتائج سلامة ممتازة

### 5. تجنب ضياع الفرص.

إذا أصبت بمرض الإنفلوانزا، قد تشعر بوعكة صحية لعدة أيام، وقد لا تتمكن من عمل الأشياء التي تستمتع بها

## أين يمكنني الحصول على معلومات إضافية؟

ادخل على الموقع: [www.nhs.uk/child-flu](http://www.nhs.uk/child-flu) للاطلاع على مزيد من المعلومات. تكلم من فريق التحصين بالمدرسة، أو طبيبك أو ممرضك بعيادة الأسرة، إذا كان لديك أية أسئلة أخرى.



[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)