



حصن نفسك، أحم مجتمعتك من الإنفلونزا



ما هي الانفلونزا الموسمية؟

تعتبر الانفلونزا الموسمية من الأمراض التي تسببها فيروسات الانفلونزا. تؤثر الانفلونزا بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم. تتراوح أعراض المرض ما بين الخفيفة والشديدة.

ما هو الفرق بين نزلة البرد والانفلونزا؟

أحياناً قد يصعب التفريق بين نزلة البرد والانفلونزا حيث أن كلاهما من أمراض الجهاز التنفسي، ولكن هناك اختلاف في نوع الفيروسات المسببة، كما تتشابه أعراض المرضين، ولكنها تكون أكثر حدة في حالات الانفلونزا.

تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً في مرض الانفلونزا على ارتفاع شديد في درجة الحرارة، آلام في الجسم، الشعور بالتعب الشديد، والسعال الجاف. أما بالنسبة لأعراض نزلة البرد فتشمل الصداع، سيلان أو انسداد في الأنف.

ما هي خطورة الانفلونزا؟

يتعافى معظم المصابين بالانفلونزا خلال بضعة أيام إلى أسبوعين من الإصابة. قد تتفاقم الحالة لدى البعض بالإصابة بالتهاب في الرئتين، أو الأذن، أو الجيوب الأنفية، أو تدهور في الحالة الصحية لدى المصابين، كما وقد تهدد الانفلونزا حياة المصابين. يعتبر الأطفال، النساء الحوامل، كبار السن، والمصابون بأمراض مزمنة أو ضعف في المناعة من أكثر الفئات التي قد تتأثر بمضاعفات الانفلونزا.



كيف تنتقل الانفلونزا؟

تعتبر الانفلونزا من الأمراض المعدية سريعة الانتقال حيث يُصاب الشخص بالمرض نتيجة استنشاقه للرذاذ المتطاير في الهواء عند سعال أو عطس أو تحدث شخص مصاب. ومن طرق الانتقال أيضاً ملامسة أسطح أو مواد ملوثة بفيروس الانفلونزا ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

كيف يمكن الوقاية من الانفلونزا؟



تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات باستمرار.



يعتبر أخذ اللقاح سنوياً أفضل طريقة للوقاية من المرض. يؤمن لقاح الانفلونزا الموسمية الحماية ضد الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض، ويتم تحديث لقاح الانفلونزا سنوياً ليعكس الفيروسات الشائعة المسببة للمرض في العام الجاري.



يساعد غسل اليدين وتعقيمهما باستمرار على الحد من احتمالات الإصابة.



تعتبر تغطية الفم والأنف عند العطس والسعال من العوامل الهامة المساعدة في الحد من انتشار فيروسات الانفلونزا.



الحد من الاختلاط بالآخرين عند الإصابة بالمرض لتجنب نقل العدوى إليهم.



كيف يعمل لقاح الانفلونزا؟

يحتوي اللقاح على جزيئات من فيروسات الانفلونزا (غير فعالة في التسبب بالمرض)، قادرة على تهيئة الجسم لتوفير المناعة ضد الانفلونزا خلال مدة تصل إلى أسبوعين. يقوم الجسم ببناء أجسام مضادة للحماية من الفيروسات التي توجد في اللقاح.

يتم تحديث لقاح الانفلونزا الموسمية سنوياً لتوفير الحماية ضد الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض في كل عام.

من الذين يمكنهم أخذ اللقاح؟

جميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر.

الأشخاص الذين يعانون من الحالات التالية:

- تلقون علاجات قد تضعف من قدرة جهاز المناعة مثل العلاج الإشعاعي أو علاجات أخرى تُعطى لمرضى السرطاني
- تلف الطحال أو استئصاله
- نقص المناعة المكتسبة ومرض الإيدز
- إدمان الكحول

- المقدمون للرعاية الصحية
- النساء الحوامل
- الأطفال دون الخامسة
- الأطفال في سن الدراسة (5 - 18 عاماً)
- الحجاج والمعتزمون
- المدخنون
- الأشخاص من عمر 65 عاماً فما فوق

أمراض مزمنة مثل:

- السكري
- أمراض القلب
- أمراض الرئتين المزمنة (بما في ذلك الربو)
- أمراض الكبد المزمنة
- أمراض الكلى
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم 40 فأكثر)

لماذا يجب أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية؟

يختلف كل موسم انفلونزا عن الآخر، ويصاب العديد من الناس بالعدوى، وتختلف الأعراض من شخص لآخر، حيث يصاب بعض الأشخاص بأعراض بسيطة، وقد يدخل آخرون إلى المستشفى، والبعض قد يتوفى بسبب المضاعفات الناجمة عن العدوى. يستطيع المصابون بالمرض نقل العدوى إلى الآخرين سواء ظهرت عليهم أعراض أو لم تظهر.

يساهم أخذ لقاح الانفلونزا مرة واحدة سنوياً في تقليل احتمالية الإصابة بالمرض ونقل العدوى للآخرين. سيقل احتمال انتشار العدوى في المجتمع إذا تم أخذ اللقاح من قبل العديد من الأشخاص في المجتمع.

كم عدد جرعات لقاح الانفلونزا؟

يجب أخذ جرعة واحدة من لقاح الانفلونزا الموسمية مرة واحدة سنوياً. أما بالنسبة للأطفال دون 9 أعوام عند أخذ اللقاح لأول مرة، فإنهم يحتاجون لأخذ جرعتين على أن تكون المدة الفاصلة بين الجرعتين 4 أسابيع أو أكثر.

لماذا يجب أخذ لقاح الانفلونزا سنوياً؟

في كل عام يقوم أعضاء الشبكة العالمية لترصد الانفلونزا التابعة لمنظمة الصحة العالمية بتحديد نوع فيروسات الانفلونزا الشائعة في الموسم المقبل والتي قد تؤدي إلى مضاعفات شديدة. تستطيع فيروسات الانفلونزا أن تتغير وتتحوّل باستمرار، مما يعني احتمالية عدم قدرة اللقاح الذي تم أخذه في الموسم السابق على توفير الحماية من المرض في الموسم المقبل. إضافة إلى ذلك مع مرور الوقت يضعف مستوى مناعة الجسم ضد فيروسات الانفلونزا.



هل يمكن أن يُسبب لقاح الانفلونزا الإصابة بالانفلونزا؟

لا يتسبب لقاح الانفلونزا الإصابة بالمرض، وذلك لأن اللقاح يحتوي على جزيئات غير معدية من الفيروسات المسببة لمرض الانفلونزا، ولكن تساعد هذه الجزيئات جسم الانسان في تعزيز المناعة ضد هذه الفيروسات.

قد يُصاب بعض الأشخاص بأعراض تشبه الانفلونزا مثل حمى خفيفة، وآلام في العضلات بعد أخذ اللقاح. تُعتبر هذه الأعراض آثار جانبية بسيطة وليست دلالة على الإصابة بالانفلونزا.

يحتاج الجسم إلى مدة تصل ما بين أسبوع إلى أسبوعين حتى يحصل على مناعة ضد الانفلونزا. وهذا قد يعرض الأشخاص لفيروسات الانفلونزا قبل الاستفادة من اللقاح.

أحياناً قد يصعب التفريق بين نزلة البرد والانفلونزا حيث أن كلاهما من أمراض الجهاز التنفسي، وقد تتشابه أعراض المرضين، ولكن هناك اختلاف في نوع الفيروسات المسببة. يُؤمن لقاح الانفلونزا الوقاية من الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض.

متى يجب علي أخذ اللقاح؟

يُنصح بأخذ لقاح الانفلونزا حال توفره، كما يُنصح بأخذه قبل حلول موسم الشتاء (في الفترة ما بين سبتمبر إلى أكتوبر).

إذا لم تكن قد حصلت على اللقاح خلال هذا الموسم، يجب عليك الإسراع بأخذه. لا يزال بإمكانك الحصول على فوائد لقاح الانفلونزا حتى لو أخذت اللقاح في وقت لاحق خلال الموسم. يوفر لقاح الانفلونزا الوقاية من الإصابة طوال فترة موسم الانفلونزا الجاري.



كم الفارق الزمني بين أخذ جرعتين من لقاح الانفلونزا خلال موسمين؟

إن الحد الأدنى للفترة الزمنية ما بين جرعتين من لقاح الانفلونزا هو 4 أسابيع، لذلك فإنه من الضروري أخذ اللقاح حال توفره، بغض النظر عن الوقت الذي تم فيه أخذ لقاح الانفلونزا في الموسم السابق.

لماذا لا يمكن للأطفال دون 6 أشهر أخذ لقاح الانفلونزا؟ كيف يمكن حمايتهم؟

تم ترخيص لقاح الانفلونزا الموسمية لإعطائه للأشخاص بدءاً من عمر 6 أشهر فما فوق. إن أفضل طريقة لحماية الأطفال دون 6 أشهر من خلال أخذ الأمهات اللقاح أثناء الحمل، حيث تنتقل الأجسام المضادة من الأم الحامل إلى جنينها. إضافة إلى ذلك يجب التأكد من أخذ المحيطين بهؤلاء الأطفال لقاح الانفلونزا الموسمية، بما في ذلك أفراد العائلة والأقارب والذين يقدمون الرعاية لهم.

هل من الآمن للنساء الحوامل الحصول على لقاح الانفلونزا؟

نعم فاللقاح آمن. تم إعطاء جرعات من لقاح الانفلونزا للنساء الحوامل على مدى سنوات عديدة مما يضمن وجود سجل سلامة ناجح، كما أجريت العديد من البحوث والدراسات التي تدعم سلامة اللقاح ومأمونيته على النساء الحوامل وأطفالهن.

يوصى وبشدة إعطاء لقاح الانفلونزا الموسمية لجميع النساء الحوامل، حيث تُعتبر النساء الحوامل من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات عند الإصابة بالانفلونزا، ومن الأرجح دخولهن إلى المستشفى عند الإصابة.

من مضاعفات الإصابة بالانفلونزا أثناء فترة الحمل حدوث ولادة مبكرة، انخفاض وزن الجنين، أو وفاة الجنين لا قدر الله. يساعد الحصول على لقاح الانفلونزا خلال فترة الحمل على توفير الحماية للجنين لمدة تصل إلى ستة أشهر بعد الولادة (عندما يكون الرضيع غير مؤهل لأخذ لقاح الانفلونزا).

يمكن أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية خلال أي مرحلة من مراحل الحمل.

ما هي الأعراض الجانبية للقاح الانفلونزا؟

يُعتبر اللقاح مثل أي دواء يمكن أن يسبب أعراضاً جانبية بسيطة. أما احتمالية ظهور أعراض جانبية شديدة فهي نادرة. قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة بعد أخذ لقاح الانفلونزا مثل ألم واحمرار في منطقة الحقن، حمى خفيفة، وآلام في الجسم.

تعتبر هذه الأعراض الجانبية بسيطة وأقل حدة وسرعان ما تزول، إذا ما قورنت بأعراض الانفلونزا الشديدة.

هل يمكنني أخذ اللقاح إذا كنت مريضاً؟

إذا كنت مريضاً وتود أخذ اللقاح، تحدث إلى الطبيب حول إمكانية أخذك للقاح، أو قم بأخذ موعد آخر للتطعيم بعد أن تتعافى تماماً.

هل يمكنني أخذ اللقاح إذا كانت لدي حساسية من البيض؟

يستطيع الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة من البيض أخذ لقاح الانفلونزا، تحدث إلى الطبيب إذا كنت تعاني من حساسية شديدة من البيض.



www.adphc.gov.ae



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
Scan the QR code to visit our social media
platforms

