

حماية نفسك ضد الإنفلونزا

التحصين ضد الإنفلونزا في إنجلترا

معلومات لطلاب المدارس الثانوية



Flu  mmunisation

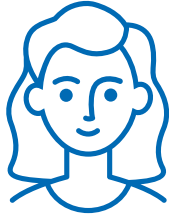
المساعدة على حمايتك ضد الإنفلونزا

يُقْتَمَّر لقاح الإنفلونزا مجاناً إلى الفئات التالية:



الأطفال في عمر
سنتين أو ثلاث سنوات
(في 31 أغسطس قبل
بدء التطعيم ضد
الإنفلونزا في الخريف)

الأطفال في عمر
المدرسة (من السنة
الدراسية الأولى حتى
العام الحادي عشر)



الأطفال من عمر 6
أشهر الذين يعانون
من حالات صحية
تجعلهم أكثر عرضةً
لمخاطر الإنفلونزا

لمزيد من المعلومات عن الأطفال المستحقين
للحصول على التطعيم كل سنة، ادخل على
الموقع www.nhs.uk/child-flu

لماذا يجب أن أحصل على لقاح الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض مزعج للغاية قد يسبب الحمى والشعور بالإرهاق الشديد وألم العضلات والمفاصل، إلى جانب انسداد الأنف والسعال الجاف والتهاب الحلق. ويبدأ الشعور بالتحسن عادةً بعد حوالي أسبوع. قد يتعرض البعض لمضاعفات صحية تتطلب التوجه إلى المستشفى لتلقي العلاج.

ما فوائد اللقاح؟

يساعد اللقاح على حمايتك من أمراض قد تكون خطيرة جدًا. ويمكن أن يساعدك على ألا تضطر للتوقف عن عمل الأشياء التي تستمتع بها، والتعطل عن الدراسة. يقلل اللقاح كذلك من فرص نشر الإنفلونزا إلى آخرين ولذا فهو يساعد على حماية أسرتك وأصدقائك.

**حصلت على لقاح الإنفلونزا في العام الماضي.
فهل أحتاج إلى الحصول على لقاح آخر في هذا العام؟**

نعم، هذا لأن فيروسات الإنفلونزا تتغير كل سنة، وبالتالي يُطوّر اللقاح. لهذا السبب، نوصيك بالحصول على لقاح الإنفلونزا هذا العام، حتى لو كنت قد حصلت عليه العام الماضي.



كيف يتم إعطاء اللقاح؟

عادةً ما يُقدَّم اللقاح في شكل بخاخ للأنف. وإذا لم يكن بخاخ الأنف مناسبًا لك، فيمكن إعطاؤك حقنة بدلاً منه، تكون عادةً في العضلة أعلى الذراع.

كيف يعمل بخاخ الأنف؟

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

يُمتَص اللقاح بسرعة عبر الأنف، وحتى إذا عطست فور استعمال البخاخ، فلا داعي للقلق من زوال فعاليته.

هل هناك أي أعراض جانبية للقاح؟

قد تعاني من سيلان أو انسداد أنفك، والصداع، والتعب العام، ونوعًا ما من فقدان الشهية. ولكن هذه الأعراض أقل حدة من أعراض الإنفلونزا ومضاعفاتها. ومن غير الشائع الإصابة بأعراض جانبية خطيرة.

ماذا لو لم أشعر بأنني في صحة جيدة يوم التطعيم؟

قد يتأجل التطعيم إذا كنت مصابًا بالحمى. وكذلك إذا كنت تعاني من انسداد أو سيلان شديد في الأنف، وهو ما قد يحول دون دخول اللقاح إلى جهازك التنفسي. في هذه الحالة، يمكن تأجيل لقاح الإنفلونزا حتى تتلاشى أعراض أنفك.

ماذا عن صغار السن الذين يعانون من حالات صحية طويلة الأجل؟

إذا كنت تعاني من حالة صحية طويلة الأجل قد تعرّضك لمضاعفات الإنفلونزا الأعلى خطورة، فلا بد أن تحصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. إذا كنت تعاني من إحدى هذه الحالات الصحية، ولم تكن ضمن الفئات المقدّم لها لقاح الإنفلونزا في المدرسة، فيمكنك أيضًا أن تطلب من عيادة الأسرة المُقيّد لديها إعطاؤك اللقاح. يمكنك أيضًا أن تطلب من العيادة القيام بذلك، إذا لم ترغب مثلاً في انتظار موعد تقديم اللقاح في المدرسة.

الحالات الصحية طويلة الأجل التي تزيد من تعرضك لمخاطر الإصابة بالإنفلونزا

تتضمن هذه الحالات ما يلي:

- مشكلات الرئتين الخطيرة، مثل الربو الذي يستلزم استعمال جهاز استنشاق الستيرويد أو أقراص الستيرويد
- الأزمات القلبية الخطيرة
- أمراض الكلى أو الكبد
- مرض السكري
- ضعف جهاز المناعة نتيجة لحالة صحية أو علاج بالأدوية، مثل حبوب الستيرويد أو العلاج الكيميائي
- مشكلات الطحال، مثل مرض الخلية المنجلية أو استئصال الطحال
- صعوبة التعلم
- مشكلات الجهاز العصبي، مثل الشلل الدماغي

ادخل على الموقع: www.nhs.uk/child-flu للاطلاع على مزيد من المعلومات



هل هناك فئات من صغار السن الذين يجب ألا يحصلوا على اللقاح عبر الأنف؟

يحصل معظم الأطفال وصغار السن على لقاح بخاخ الأنف وهو يمتاز بسرعة وسهولة إعطائه كما يعتبر اللقاح المفضل للأطفال. ولكن قد لا يتمكن بعض صغار السن من الحصول على اللقاح عبر الأنف (انظر إلى التفاصيل أدناه). سيحصل والداك على استمارة موافقة يجب ملؤها قبل موعد التطعيم، وستتضمن أسئلة للتأكد من مدى ملاءمته لك. ويمكن أن يتحدث والداك مع فريق التطعيم بالمدرسة إذا كان لديهما أي أسئلة. إذا لم تستطع الحصول على لقاح بخاخ الأنف، فسيُقدَّم لك لقاح الإنفلونزا عبر الحقن.

مَن الأشخاص الذين يجب ألا يتناولوا اللقاح عبر الأنف؟

- بدلاً من تناول لقاح الإنفلونزا ببخاخ الأنف، يجب أن تحصل عليه بالحقن في الحالات التالية:
- إذا كنت مصاباً حالياً بأزيز في التنفس أو كنت تعاني منه 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 مصاباً بمرض يتطلب المعالجة بالساليسيلات
 - إذا عانيت في الماضي من حساسية من لقاح الإنفلونزا، أو أي مكون من مكوناته (بخلاف البيض)

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.

إذا كانت مخالطة هؤلاء الأشخاص محتملة أو لا يمكن تجنبها، ففي هذه الحالة يجب إعطاء لقاح بديل للإنفلونزا. إذا لم تكن متأكدًا، فابحث الأمر مع فريق التطعيم بالمدرسة، أو الممرض، أو الطبيب في عيادة الأسرة.

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

- إذا كنت قد عانيت 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

أين يُعطى اللقاح؟

سيحصل الأطفال في عمر المدرسة على لقاح الإنفلونزا في المدرسة، مع توفير فرص أخرى للتطعيم في العيادات المجتمعية، لأي طالب يفوته تلقي اللقاح في المدرسة. سيحصل الأطفال المؤهلون الذين يتلقون تعليمهم في المنزل على اللقاح. يمكنك أنت أو والداك الحصول على معلومات عن الترتيبات اللازمة من إدارة التعليم التابعة للسلطة المحلية. يمكنك قراءة نشرة الإنفلونزا عبر الرابط:

www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

هل يحتوي اللقاح الأنفي على جيلاتين الخنزير؟

نعم. يحتوي اللقاح الأنفي على كمية ضئيلة من جيلاتين الخنزير، وهو يُستخدم في مجموعة كبيرة من الأدوية الأساسية. يساعد هذا الجيلاتين على استقرار اللقاح حتى يوفر اللقاح أفضل حماية.

يُفضّل أن يحصل الأطفال على الرذاذ الأنفي، وهو أسرع وأسهل في إعطائه.

وهو قد يكون أفضل كذلك لتخفيف انتشار الإنفلونزا في المجتمع. إذا لم تكن تقبل الأدوية أو اللقاحات المحتوية على جيلاتين الخنزير، تتوفر حقنة اللقاح الإنفلونزا لا تحتوي على جيلاتين الخنزير.

أين يمكنني الحصول على معلومات إضافية؟

ادخل على الموقع: www.nhs.uk/child-flu للاطلاع على مزيد من المعلومات. تحدث إلى فريق التطعيم بالمدرسة، أو طبيبك أو ممرضك بعيادة الأسرة، إذا كان لديك أي أسئلة أخرى.



www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024868.

Product code: 25SECFLUAR Arabic. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.