



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



# الإنفلونزا



حارب الإنفلونزا،  
وابدأ بنفسك

## ما هي الإنفلونزا الموسمية؟

الإنفلونزا الموسمية هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين الأفراد من كافة الفئات العمرية، تؤثر بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم والرتتين. تنتقل الإنفلونزا الموسمية عن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير عند السعال أو العطس أو التحدث مع شخص مصاب، كما تنتقل عن طريق لمس الأسطح أو المواد الملوثة بفيروس الإنفلونزا ومن ثم لمس العين أو الفم أو الأنف. وتتراوح حدة الإصابة ما بين الخفيفة والشديدة وقد تؤدي أحياناً إلى الوفاة.

## ماهي أعراض الإنفلونزا؟

- ارتفاع شديد ومفاجئ في درجة حرارة الجسم 
- السعال الجاف 
- الشعور بالتعب والإعياء 
- آلام في الجسم والعضلات 
- سيلان الأنف أو انسداده 
- احتقان الحلق 
- الصداع 
- القيء أو الإسهال وخصوصاً عند الأطفال 

## ماهي مضاعفات الإنفلونزا؟

يتعافى معظم المصابين بالإنفلونزا في خلال بضعة أيام وقد تصل فترة التعافي في بعض الأحيان إلى أسبوعين، ولكن قد تتفاقم الحالة لدى البعض فيصابوا بالمضاعفات التالية:

التهاب في الرتتين والشعب الهوائية 

التهاب الأذن أو الجيوب الأنفية 

تدهور الحالة الصحية لدى المصابين بالأمراض المزمنة إلى مراحل حرجة 

## كيف يمكنك وقاية نفسك من الإنفلونزا؟

إن الطريقة الأفضل للوقاية من الإنفلونزا ومضاعفاتها الخطيرة هي الحصول على تطعيم الإنفلونزا كل عام بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية للحد من انتشار العدوى مثل:

- غسل اليدين جيداً بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية
- تغطية الأنف والفم باستخدام المنديل عند العطس أو السعال
- الحرص على تنظيف وتعقيم الأسطح بشكل منتظم وتجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين

## ما هو لقاح الإنفلونزا؟

لقاح الإنفلونزا هو عبارة عن لقاح يحتوي على فيروس مُعطّل (غير فعال في التسبب بالمرض) وبعد أخذ اللقاح يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس والتي قد تستغرق أسبوعين، يكتسب بعدها الجسم المناعة الوقائية من العدوى بفيروس الإنفلونزا الموسمية



## متى يجب الحصول على تطعيم الإنفلونزا؟

يُنصح بأخذ لقاح الإنفلونزا مرة واحدة سنوياً قبل بداية موسم الشتاء ويفضّل أخذه في الفترة ما بين شهر سبتمبر وشهر أكتوبر ومن الممكن أخذ اللقاح في أي وقت طوال فصل الشتاء حتى شهر مارس للوقاية من فيروسات الإنفلونزا السارية والمنتشرة

## لماذا نحتاج إلى تطعيم الإنفلونزا سنوياً؟

يرجع ذلك إلى أن فيروسات الإنفلونزا تتعرض باستمرار إلى الطفرات المتعددة التي تتسبب في تغيير شكل الفيروس وظهور سلالات جديدة بانتظام مما يمكنها من خداع الجهاز المناعي للإنسان، وعادة ما تحدث تلك الطفرات سنوياً، ولمواكبة هذه الطفرات تتغير لقاحات الإنفلونزا الموسمية سنوياً لتتناسب مع السلالات الجديدة المنتشرة كل موسم شتاء

## من الذي يمكنه أخذ تطعيم الإنفلونزا؟

يمكن إعطاء التطعيم لأي شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر ولكن تعتبر الفئات التالية أكثر عرضه للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا ويجب عليهم أخذ اللقاح:

- الأطفال من سن 6 أشهر إلى 5 سنوات
- البالغون ممن تزيد أعمارهم عن 65 سنة
- النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل
- المصابون بضعف الجهاز المناعي (مثل مرضى السرطان ونقص المناعة المكتسبة ومرض الإيدز وملتقي علاجات تضعف المناعة)
- المصابون بالأمراض المزمنة مثل: (أمراض الرئة والربو / أمراض القلب / مرض السكري / أمراض الكلى والكبد)
- العاملون في الرعاية الصحية
- الحجاج والمعتزمون

## ماهي موانع أخذ لقاح الإنفلونزا؟

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر
- الأشخاص الذين لديهم حساسية شديدة تجاه أي من مكونات اللقاح، أو الذين تعرضوا إلى حساسية شديدة بعد أخذ اللقاح مسبقاً
- الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية شديدة أو متوسطة الشدة، سواء بوجود حمى أو بدون حمى

## هل لقاح الإنفلونزا آمن ؟

يعتبر لقاح الإنفلونزا من التطعيمات الآمنة والآثار الجانبية للقاح الإنفلونزا بسيطة تتضمن:

- ألم واحمرار أو تورم بسيط في منطقة الحقن
- حمى خفيفة
- احتقان الحلق
- آلام خفيفة في الجسم

## أين يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

يتم تقديم تطعيم الإنفلونزا في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لهيئة الصحة بدبي بالإضافة إلى مراكز الرعاية الصحية في القطاع الخاص