

شتاء 2019/20

تطعيم

الأنفلونزا

من ينبغي أن يأخذه ولماذا

يتضمن معلومات للأطفال والنساء الحوامل



Flu **i**mmunisation

يساعد في حماية الناس، كل شتاء

**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

ما هي الأنفلونزا؟ أليست مجرد نزلة برد؟

تحدث الأنفلونزا كل عام، وعادة في فصل الشتاء، وهذا ما يسمى أحياناً بالإنفلونزا الموسمية. إنه مرض شديد العدوى وله أعراض تظهر بسرعة كبيرة. تكون نزلات البرد أقل خطورة، وعادة ما تبدأ بالتدريج مع انسداد أو سيلان الأنف والتهاب الحلق. يمكن أن تكون نوبة الإنفلونزا السيئة أسوأ بكثير من نزلات البرد.

أكثر أعراض الأنفلونزا شيوعاً هي الحمى والقشعريرة والصداع وآلام المفاصل والعضلات والارهاق الشديد. عادة ما يتعافى الأفراد الأصحاء في غضون يومين إلى سبعة أيام، لكن بالنسبة للبعض قد يؤدي المرض إلى المستشفى أو العجز الدائم أو حتى الوفاة.

تشرح هذه النشرة كيف يمكنك المساعدة في حماية نفسك وأطفالك من الإصابة بالأنفلونزا هذا الشتاء القادم، ولماذا من المهم جداً أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر متزايد من الإصابة بالأنفلونزا على التطعيم المجاني كل عام.



ما الذي يسبب الأنفلونزا؟

إن الإنفلونزا ناجمة عن فيروسات الأنفلونزا التي تصيب القصة الهوائية والرئتين. ولأنه يتسبب بواسطة الفيروسات وليس البكتيريا، فإن المضادات الحيوية لن تعالجها. ومع ذلك، إذا كانت هناك مضاعفات ناجمة عن الإصابة بالإنفلونزا، فقد تكون هناك حاجة إلى المضادات الحيوية.

تساعد لقاحات
الإنفلونزا
على الحماية من الأنواع
الرئيسية لفيروسات
الأنفلونزا المنتشرة

كيف تصاب بالأنفلونزا؟

عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، ينتشر فيروس الأنفلونزا في قطرات صغيرة من اللعاب على مساحة واسعة. يمكن بعد ذلك تنفس هذه القطرات بواسطة أشخاص آخرين أو يمكن التقاطها عن طريق لمس الأسطح التي هبطت فيها هذه القطرات. يمكنك منع انتشار الفيروس عن طريق تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس، ويمكنك غسل يديك بشكل متكرر أو استخدام جيل اليدين المطهر للحد من خطر التقاط الفيروس.

ولكن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالأنفلونزا ونشرها هي الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الأنفلونزا.

كيف نقي أنفسنا من الانفلونزا؟

الانفلونزا لا يمكن التنبؤ بها. يوفر اللقاح أفضل حماية متوفرة ضد فيروس يمكن أن يسبب مرضًا شديدًا. يتم تحديد الفيروسات الأكثر احتمالًا في التسبب بالإصابة بالأنفلونزا قبل موسم الأنفلونزا، ثم تُصنع اللقاحات مطابقة لهم بأكثر قدر ممكن.

أفضل وقت لتلقي اللقاحات هو الخريف قبل بدء انتشار الأنفلونزا. خلال السنوات العشر الأخيرة، كان اللقاح عمومًا مطابقًا بشكل كبير للسلاسل المنتشرة.

ما الضرر الذي يمكن أن تسببه الأنفلونزا؟

يعتقد البعض في بعض الأحيان أن البرد السيء هو الأنفلونزا، لكن الإصابة بالأنفلونزا يمكن أن تكون أسوأ بكثير من البرد وقد تحتاج إلى البقاء في السرير لبضعة أيام.

بعض الناس أكثر عرضة لتأثيرات الأنفلونزا. فمن الممكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة بالنسبة لهم مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، أو يمكن أن تجعل الأمراض القائمة أسوأ. في أسوأ الحالات، يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى البقاء في المستشفى، أو حتى الموت.

هل أنا في خطر متزايد من آثار الأنفلونزا؟

يمكن أن تؤثر الإصابة بالأنفلونزا على أي شخص، ولكن إذا كنت تعاني من حالة صحية طويلة الأجل، فإن آثار الإصابة بالأنفلونزا يمكن أن تزيد الأمر سوءًا حتى لو تمت إدارتها بشكل جيد وكنت تشعر عادة بحالة جيدة. يجب أن تتلقى لقاح الأنفلونزا المجاني إذا كنت:

- امرأة حامل
- أو لديك مرض طويل الأجل مثل:
 - تعاني من مرض القلب
 - لديك شكوى من الصدر أو صعوبات في التنفس، بما في ذلك التهاب الشعب الهوائية أو النفاخ الرئوي أو الربو الحاد
 - مريض بالكلية
 - لديك مناعة منخفضة بسبب مرض أو علاج (مثل أدوية الستيرويد أو علاج السرطان)
 - مريض بالكبد
 - تعرضت لسكتة دماغية أو نوبة نقص تروية عابرة (TIA)
 - مرض السكري
 - لديك مرض عصبي، مثل التصلب المتعدد (MS)، والشلل الدماغي أو صعوبات التعلم
 - لديك مشكلة في الطحال، مثل مرض الخلايا المنجلية، أو إذا تمت إزالة الطحال
 - لديك
- تعاني من زيادة الوزن بشكل خطير (مؤشر كتلة الجسم من 40 وما فوق)

قائمة الحالات هذه ليست نهائية. انها دائما مسألة الحكم السريري. يمكن لطبيبك أن يقيمك لتأخذ في الحسبان خطر ان الإصابة بالأنفلونزا قد تجعل أي مرض كامن أسوأ، وكذلك خطر إصابتك بمرض خطير من الأنفلونزا نفسها.

من يجب أن يفكر في تلقي تطعيم ضد الأنفلونزا؟

جميع أولئك الذين لديهم أي حالة مدرجة في الصفحة 4، أو من هم:

- يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر
- يعيشون في منزل سكني أو دار رعاية
- مقدم الرعاية الرئيسي لشخص كبير السن أو معاق
- جهة اتصال منزلية لشخص يعاني من نقص المناعة
- عامل رعاية صحية أو اجتماعية في الخطوط الأمامية
- حامل (انظر القسم التالي)
- أطفال في سن معينة (انظر الصفحة 7-8)

من خلال الحصول على التطعيم، سيقبل مقدمو الرعاية المدفوعة وغير المدفوعة فرصهم في الإصابة بالأنفلونزا ونشرها على الأشخاص الذين يعتنون بهم.

يمكنهم بعد ذلك الاستمرار في مساعدة من يعتنون بهم.



تطعيم الأنفلونزا للنساء الحوامل

أنا حامل. هل أحتاج إلى لقاح ضد الأنفلونزا هذا العام؟

نعم، يجب أن يتلقى جميع النساء الحوامل لقاح الأنفلونزا لحماية أنفسهن وأطفالهن. يمكن إعطاء لقاح الأنفلونزا بأمان في أي مرحلة من مراحل الحمل، بدءًا من الحمل وما بعده.

تستفيد النساء الحوامل من لقاح الأنفلونزا لأنه:

- يقلل من خطر حدوث مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي، خاصة في المراحل المتقدمة من الحمل
- يقلل من خطر الإجهاض أو أن يولد الطفل في وقت مبكر جدًا أو مع انخفاض الوزن عند الولادة
- تساعد في حماية طفلهما الذي سيظل يتمتع بحصانة من الأنفلونزا خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته
- يقلل من فرصة انتقال العدوى من الأم إلى طفلها الجديد

أنا حامل وأعتقد أنني قد أصبت بالأنفلونزا. ماذا يجب علي أن أفعل؟

إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا، يجب عليك التحدث مع طبيبك على وجه السرعة، لأنه إذا كنت مصابة بالأنفلونزا، فهناك دواء موصوف قد يساعد (أو يقلل من خطر حدوث مضاعفات)، لكن يجب تناوله في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض.

يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا المجاني من طبيبك العام، أو قد يكون متاحًا أيضًا لدى الصيدلي أو القابلة الخاصة بك.



تلقيت التطعيم ضد الأنفلونزا العام الماضي. هل أحتاج إلى تطعيم آخر هذا العام؟

نعم؛ يساعد لقاح الأنفلونزا في كل فصل شتاء على توفير الحماية ضد سلالات الإنفلونزا التي من المحتمل أن تكون موجودة وقد تكون مختلفة عن تلك الموجودة في العام الماضي.

لهذا السبب نوصي بشدة بأنه حتى إذا تم تطعيمك العام الماضي، فيجب تطعيمك مرة أخرى هذا العام. بالإضافة إلى ذلك، قد تستمر الحماية من لقاح الأنفلونزا حوالي ستة أشهر فقط، لذا يجب أن تحصل على لقاح الأنفلونزا في كل موسم إنفلونزا.

أعتقد أنني أصبت بالأنفلونزا بالفعل، هل أحتاج إلى تطعيم؟

نعم؛ يمكن أن تعطيك فيروسات أخرى أعراضًا تشبه أعراض الأنفلونزا، أو قد تكون أصبت بالأنفلونزا، ولكن نظرًا لوجود أكثر من نوع واحد من فيروسات الإنفلونزا، يجب أن تتلقى اللقاح حتى لو كنت تعتقد أنك مصاب بالأنفلونزا.

ماذا عن اطفالي؟ هل يحتاجون إلى التطعيم؟

إذا كان لديك طفل يزيد عمره عن ستة أشهر لديه إحدى الحالات المذكورة في الصفحة 4، فيجب أن يحصل على التطعيم ضد الأنفلونزا. من المرجح أن يصاب جميع هؤلاء الأطفال بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بالأنفلونزا، وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالتهم الحالية. تحدث إلى طبيبك بشأن تلقي طفلك للقاح قبل بدء موسم الأنفلونزا.

لا يعمل لقاح الإنفلونزا بشكل جيد لدى الأطفال دون سن ستة أشهر، لذلك لا ينصح به. هذا هو السبب في أنه من المهم للغاية أن تحصل السيدات الحوامل على التطعيم - حيث سينقلون بعض الحصانة إلى اطفالهم مما سيحميهم خلال الأشهر الأولى من حياتهم.

كما يتم تقديم التطعيم لبعض مجموعات أخرى من الأطفال. هذا للمساعدة في حمايتهم من المرض والمساعدة أيضًا في الحد من انتشاره للأطفال الآخرين، وذلك يشمل انتشاره لإخوانهم أو لأخواتهم، وأيضا بالطبع لوالديهم ولأجدادهم. سوف يساعدك ذلك على تجنب الحاجة إلى أخذ عطلة من العمل بسبب الأنفلونزا أو من أجل رعاية أطفالك المصابين بالأنفلونزا.

الأطفال الذين عرض عليهم تلقي اللقاح هذا العام، هم:

- كل اللذين سيبلغون من العمر سنتين وثلاث سنوات في 31 أغسطس 2019¹
- جميع الأطفال في سن الدراسة الابتدائية²

سيتم إعطاء التطعيم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات في عيادتهم العامة عادة من قبل الممرضة الممارسة. سيتم تزويد جميع الأطفال في سن المدرسة الابتدائية تقريباً بلقاح الأنفلونزا في المدرسة. بالنسبة لمعظم الأطفال، سيتم إعطاء اللقاح كزاد في كل فتحة أنف. هذا إجراء سريع للغاية وغير مؤلم.

لمزيد من المعلومات حول تطعيم الأطفال والإنفلونزا، راجع معلومات موقع NHS الإلكتروني على nhs.uk/child-flu.

ما نوع لقاح الأنفلونزا الذي يجب أن أحصل عليه؟

هناك عدة أنواع من لقاح الأنفلونزا. سيتم تقديم اللقاح الأكثر فاعلية لك، حسب عمرك، مما يلي:

- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 17 عامًا في مجموعة مؤهلة لتلقي لقاح حي موهن رباعي التكافؤ (LAIV)، يُعطى كزاد أنفي
- البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا والذين هم إما حوامل أو أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأنفلونزا بسبب الحالة الصحية على المدى الطويل، يحصلون على لقاح رباعي التكافؤ عن طريق الحقن. سيكون اللقاح المقدم قد نما سواء في البيض أو الخلايا (QIVe أو QIVc) - وكلاهما يعتبر فعالاً بنفس القدر
- سيتم توفير اللقاحين من العمر 65 عامًا أو أكثر إما لقاح حقن ثلاثي التكافؤ مساعد يزرع في البيض (aTIV) أو لقاح يُحقن رباعي التكافؤ في يزرع في خلية (QIVc). يعتبر كلا اللقاحات فعالاً بنفس القدر

إذا كان عمر طفلك يتراوح بين 6 أشهر وعامين وكان في مجموعة شديدة العرضة للإصابة بالأنفلونزا، فسيتم إعطاؤه لقاح الأنفلونزا عن طريق الحقن لأن رذاذ الأنف غير مرخص للأطفال دون سن الثانية. سيحتاج بعض الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين والذين ينتمون إلى مجموعة شديدة العرضة للإصابة إلى لقاح عن طريق الحقن إذا لم يكن اللقاح الرباعي التكافؤ الحي الموهن مناسباً لهم.

^[1] أن يكون مولود بين 1 سبتمبر 2015 و 31 أغسطس 2017

^[2] أن يكون مولود بين 1 سبتمبر 2008 و 31 أغسطس 2015

هل يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا لطفلي في نفس الوقت الذي يتم فيه إعطائه لقاحات أخرى؟

نعم، يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت الذي يتم فيه إعطاء جميع لقاحات الطفولة الروتينية. يمكن أن يتلقى طفلك التطعيم إذا كان يعاني من مرض بسيط مثل البرد ولكن قد يُأخّر إذا كان طفلك يعاني من مرض يسبب الحمى.

هل هناك أي شخص لا ينبغي أن يتلقى التطعيم؟

يمكن لأي شخص تقريبًا الحصول على اللقاح، لكن لا ينبغي التطعيم إذا كان لديك أي حساسية خطيرة تجاه اللقاح، أو أي من مكوناته. إذا كنت تعاني من حساسية تجاه البيض أو لديك مرض يضعف نظام المناعة لديك، فقد لا تتمكن من الحصول على أنواع معينة من لقاحات الإنفلونزا - راجع طبيبك العام. إذا كنت تعاني من الحمى، فقد يتأخر التطعيم حتى تتحسن حالتك.

ماذا عن اطفالي؟

قد لا يتمكن الأطفال من الحصول على لقاح الأنف إذا:

- يصدر صفير عند التنفس في الوقت الحالي أو كان مصابًا بالصفير عند التنفس خلال الـ 72 ساعة الماضية، يجب أن يتم إعطاؤهم لقاحًا مناسبًا للإنفلونزا عن طريق الحقن لتجنب حدوث تأخير في الحماية
 - يحتاج إلى عناية مركزة بسبب - الربو أو³
- الحساسية المفرطة من البيض³
 - كان مريضًا أو قيد العلاج، مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة لديهم بشدة أو وجود شخص في أسرته يحتاج إلى العزلة لأنه يعاني من نقص شديد في المناعة
 - لديهم حساسية تجاه أي مكونات أخرى من اللقاح⁴
- وأيضًا، يجب على الأطفال الذين تم إعطائهم اللقاح بواسطة رذاذ الأنف تجنب

[3] ينصح الأطفال في هاتين المجموعتين بأخذ مشورة اختصاصيهم وقد يحتاجون إلى الحصول على لقاح الأنف في المستشفى

[4] في مربع البحث للحصول على Fluenz Tetra وأدخل <http://xpil.medicines.org.uk> راجع الموقع الإلكتروني على [4] على قائمة بمكونات اللقاح

الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة لمدة أسبوعين تقريبًا بعد التطعيم لأن هناك فرصة ضئيلة جدًا لنقل فيروس اللقاح إليهم.

هل يحتوي اللقاح عن طريق الأنف على جيلاتين مشتق من الخنازير (جيلاتين الخنزير)؟

نعم، يحتوي لقاح الأنف على شكل معالج للغاية من الجيلاتين (جيلاتين الخنازير)، والذي يستخدم في مجموعة من العديد من الأدوية الأساسية. يساعد الجيلاتين في الحفاظ على ثبات الفيروسات المستخدمة في اللقاح بحيث يوفر اللقاح أفضل حماية ضد الأنفلونزا.

ألا يمكن أن يحصل طفلي على لقاح محقق لا يحتوي على الجيلاتين؟

يوفر لقاح الأنف حماية جيدة ضد الأنفلونزا، خاصة عند الأطفال الصغار. كما أنه يقلل من المخاطر التي يتعرض لها، على سبيل المثال، شقيق أو أخت رضيع أصغر من أن يتم تطعيمه، وكذلك أفراد الأسرة الآخرين (مثل الأجداد) الذين قد يكونون أكثر عرضة لمضاعفات الأنفلونزا.

لا يتم تقديم اللقاح المحقق للأطفال الأصحاء كجزء من هذا البرنامج. ومع ذلك، إذا كان طفلك معرضًا لخطرًا كبيرًا من الإصابة بالأنفلونزا بسبب مرض أو علاجات طبية أو أكثر ولم يكن لديه لقاح الأنفلونزا، فيجب أن يتلقى لقاح الأنفلونزا عن طريق الحقن.

تقبل بعض المجموعات الدينية استخدام جيلاتين الخنازير في المنتجات الطبية - القرار يعود لك بالطبع. لمزيد من المعلومات حول جيلاتين الخنازير ولقاح الأنفلونزا عن طريق الأنف، راجع [.nhs.uk/child-flu-FAQ](https://www.nhs.uk/child-flu-FAQ)

هل سأصاب بأي آثار جانبية؟



قد تشمل الآثار الجانبية للقاح الأنف عادة سيلان أو انسداد، وصداع، وتعب وفقدان الشهية. أولئك الذين تلقوا اللقاح المحقون قد تؤلمهم ذراعهم في موقع الحقن، وقد يصابون بحمى منخفضة الدرجة وعضلات مؤلمة لمدة يوم أو يومين بعد التطعيم. الآثار الجانبية الخطيرة مع أي لقاح غير شائعة.

هل يحميني لقاح الأنفلونزا تمامًا؟

نظرًا لأن فيروس الأنفلونزا يمكن أن يتغير من عام إلى آخر، فهناك دائمًا خطر عدم تطابق اللقاح مع الفيروس المنتشر. خلال السنوات العشر الأخيرة، كان اللقاح عمومًا مطابقًا بشكل كبير للسلاسل المنتشرة.

كم من الوقت سأكون محمي؟

يجب أن يوفر اللقاح الحماية طوال موسم الأنفلونزا 2019/20.

ماذا علي أن أفعل الآن؟

إذا كنت تنتمي إلى إحدى المجموعات المذكورة في هذه النشرة، فمن المهم أن تحصل على التطعيم ضد الأنفلونزا.

تحدث إلى طبيبك العام أو ممرضة الممارسة، أو بدلاً من ذلك الصيدلي المحلي، لحجز موعد التطعيم والحصول على أفضل حماية ممكنة. بالنسبة للنساء الحوامل، قد يتوفر اللقاح أيضًا من خلال خدمات الأمومة. لقاح الأنفلونزا مجاني. لذا قم بتحديد موعد لتلقي اللقاح.

يجب على المنظمات التي ترغب في حماية موظفيها من الإصابة بالأنفلونزا (ما لم يكونون في خطر) اتخاذ الترتيبات اللازمة للتطعيم من خلال إدارات الصحة المهنية التابعة لها. هذه اللقاحات غير متوفرة من خلال NHS ويجب دفعها من قبل صاحب العمل.

إذا كنت من العاملين في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية في الخطوط الأمامية، فتعرف على الترتيبات التي اتخذت في مكان عملك لتوفير التطعيم ضد الأنفلونزا. من المهم أن تحصل على الحماية.

ملخص لأولئك الذين يوصون بتلقي لقاح الأنفلونزا

- كل شخص يبلغ من العمر 65 عامًا فما فوق
- كل شخص دون سن 65 عامًا مصاب بحالة طبية مدرجة في الصفحة 4، بما في ذلك الأطفال والرضع الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر
- جميع النساء الحوامل، في أي مرحلة من مراحل الحمل
- جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات (شريطة أن يكونوا في عمر عامين أو ثلاثة أعوام في 31 أغسطس من موسم الأنفلونزا الحالي)
- جميع الأطفال في المدارس الابتدائية
- كل شخص يعيش في منزل سكني أو دار رعاية
- كل شخص يهتم بشخص كبير السن أو معاق
- جهات اتصال منزلية لأي شخص يعاني من نقص المناعة
- جميع أعمال الرعاية الصحية والاجتماعية في الخطوط الأمامية للحصول على المشورة والمعلومات حول التطعيم ضد الأنفلونزا، تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي الخاص بك.

من الأفضل الحصول على لقاح الأنفلونزا في الخريف قبل أي تفشي للإنفلونزا. تذكر أنك تحتاج إليه كل عام، لذلك لا تفترض أنك محمي لأنك حصلت على الحماية في العام الماضي.

www.nhs.uk/flujab

NHS