



تطعيم الإنفلونزا

حماية فعالة من أمراض الإنفلونزا الشديدة للأشخاص بدءًا من
عمر 60 عامًا



فيم يُستخدم تطعيم الإنفلونزا؟

يزداد خطر الإصابة الشديدة بالإنفلونزا لدى الأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا. لقد ثبت أن التطعيم ضد الإنفلونزا (Influenza) الموسمية يُقلل من خطر التطور الشديد للمرض. لذلك، يُنصح بتلقي تطعيم الإنفلونزا السنوي في الخريف للأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا.

ما هي الإنفلونزا وما أعراضها المحتملة؟

الإنفلونزا مرض مُعدٍ تسببه فيروسات الإنفلونزا. ويمكن أن تكون شديدة أو حتى مُهددة للحياة، وقد تُؤدي إلى مضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي. ويُصاب حوالي 2 من كل 3 أشخاص بأعراض بعد العدوى. وعادةً ما تبدأ علامات المرض في الظهور فجأةً، وفي الغالب بعد يوم أو يومين من الإصابة بالعدوى.

تشمل الأعراض النمطية ما يلي:

- ◀ حمى شديدة
- ◀ سعال جاف
- ◀ آلام شديدة في الرأس والأطراف
- ◀ شعور عام بالمرض والتعب

يبقى واحد من كل ثلاثة أشخاص بدون علامات للمرض بعد الإصابة بالعدوى، ومع ذلك قد ينقل العدوى للآخرين.

كيف تُصاب بفيروسات الإنفلونزا؟

تنتقل فيروسات الإنفلونزا بشكل أساسي عبر الرذاذ المتطاير عند السعال، أو العطس، أو التحدث. وإذا وصلت هذه القطرات المحتوية على فيروسات الإنفلونزا إلى الأغشية المخاطية للأنف أو الفم أو العينين، فقد تُصاب بالعدوى.



يمكن أن تنتقل فيروسات الإنفلونزا أيضًا عبر اليدين أو الأسطح المستخدمة بشكل مشترك مثل مقابض الأبواب.



لا يزال من الممكن الإصابة بفيروسات الإنفلونزا حتى بعد تلقي تطعيم الإنفلونزا.

من ينبغي له تلقي التطعيم ضد الإنفلونزا؟

توصي لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بالتطعيم السنوي ضد الإنفلونزا لكل من:

- ◀ الأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا
- ◀ الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة
- ◀ النساء الحوامل
- ◀ المقيمون في دار المسنين ودار الرعاية
- ◀ المخالطون عن قرب للأشخاص الأكثر عرضة للخطر
- ◀ الكوادر الطبية

لماذا يُعد تطعيم الإنفلونزا مهمًا للأشخاص بدءًا من عمر ٦٠ عامًا؟

مع التقدم في العمر، يصبح جهاز المناعة أضعف وقد لا يكون قادرًا على مكافحة مسببات الأمراض بشكل جيد. ونتيجة لذلك، يزداد خطر إصابة أعلى بالإنفلونزا لدى الأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا. وتؤدي الإنفلونزا إلى مضاعفات أكبر، مثل الالتهاب الرئوي، في هذه الفئة العمرية.

يحتاج كبار السن إلى العلاج في المستشفى بصورة أكبر عندما يصابون بالإنفلونزا، ويكون لديهم خطر متزايد للوفاة بسبب المرض. يمكن أن يساعد التطعيم في منع اكتظاظ المستشفيات خلال موجة انتشار الإنفلونزا.



هناك أدلة متزايدة على أن الإنفلونزا تزيد من خطر الإصابة بمضاعفات القلب والأوعية الدموية. تشير الدراسات إلى أن تطعيم الإنفلونزا يحمي من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

لماذا توجد لقاحات إنفلونزا مُحسَّنة الفعالية؟

تستجيب أجهزة المناعة لدى كبار السن للقاحات بشكل أضعف من أجهزة المناعة لدى الشباب. لذلك، توصي لجنة التطعيم الدائمة "STIKO" بإعطاء اللقاحات مُحسَّنة الفعالية للأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا. وتشمل هذه اللقاحات عالية الجرعة واللقاحات المُعززة (المحتوية على مواد مساعدة). وتشير الدراسات إلى أنها أكثر فعالية إلى حد ما من اللقاحات القياسية.

لماذا ينبغي التطعيم ضد الإنفلونزا كل عام؟

فيروسات الإنفلونزا تتحوّر باستمرار. لذلك، يجري تعديل اللقاحات كل عام. تحتوي اللقاحات على مكونات من متحوّرات الفيروس التي يُحتمل ظهورها في الموسم القادم. علاوة على ذلك، تدوم الحماية التطعيمية لفترة محدودة فقط. وللحصول على أفضل حماية ممكنة، ينبغي تلقي التطعيم سنويًا.

متى ينبغي تلقي التطعيم؟

أفضل وقت لتلقي تطعيم الإنفلونزا هو من أكتوبر إلى منتصف ديسمبر. هذا يتيح وقتًا كافيًا لبناء حماية كافية قبل بدء موجة انتشار الإنفلونزا. وقد يكون التطعيم مفيدًا في وقت لاحق أيضًا.

علاوة على ذلك، يوصى للأشخاص بدءًا من عمر ٦٠ عامًا بتوفير حماية تطعيمية ضد كوفيد-١٩ والمكورات الرئوية. وفي حالة الأمراض الأساسية الشديدة وللمقيمين في مرافق الرعاية، يُوصى أيضًا بتلقي التطعيم ضد الفيروس المخلوي التنفسي (RSV). وهذا الأخير ينبغي أن يحصل عليه أيضًا جميع الأشخاص بدءًا من عمر ٧٥ عامًا.

وبالنسبة للأشخاص بدءًا من عمر 60 عامًا، تغطي صناديق التأمين الصحي القانوني عادةً تكاليف تطعيم الإنفلونزا.

هل تطعيم الإنفلونزا آمن؟

تطعيم الإنفلونزا جيد التحمل وآمن. بعد التطعيم، قد تحدث ردود فعل شائعة، مثل الألم في موضع الحقن، أو الشعور بالتعب، أو إحساس خفيف بالمرض. والآثار الجانبية الخطيرة نادرة جدًا.

عند تلقي لقاحات الإنفلونزا مُحسَّنة الفعالية، قد تحدث ردود الفعل بشكل أكثر تكرارًا بعض الشيء، وتكون أكثر حدة منها مقارنةً باللقاحات القياسية. وعادةً ما تهدأ ردود الفعل هذه مرة أخرى بعد يوم إلى ثلاثة أيام.



كيف يمكنك حماية نفسك بطرق أخرى؟

يُوفر تطعيم الإنفلونزا حماية جيدة من تطورات المرض الخطيرة. ولكنه لا يوفر حماية كاملة. واتباع تدابير النظافة البسيطة، يمكنك حماية نفسك والآخرين من فيروسات الإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي المُعدية الأخرى.

أهم نصائح النظافة

انتبه إلى النظافة عند السعال والعطس



حافظ على مسافة



اغسل يديك بانتظام في حياتك اليومية



حافظ على التهوية الجيدة بانتظام



تجنب اللمس



ارتدِ كمامة إذا لزم الأمر



أبعد يديك عن وجهك



ابقَ في المنزل إذا كنت مريضًا



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول فيروس الإنفلونزا وكيفية حماية نفسك على الموقع www.infektionsschutz.de، و www.rki.de/influenza-impfung.

بيانات النشر

الناشر: المعهد الاتحادي للصحة العامة (BIÖG)، Köln 50819.
جميع الحقوق محفوظة. جرى إعداده بالتعاون مع معهد روبرت كوخ (RKI).

التحرير: المعهد الاتحادي للصحة العامة، قسم الحماية من العدوى، إدارة المخاطر والأزمات

التصميم: VALID Digitalagentur GmbH
حقوق الصور: © Ridofranz | Getty Images
رقم الصنف: D81000498
إصدار: أبريل 2025

مزيد من المعلومات حول تطعيم الإنفلونزا:
[www.infektionsschutz.de/impfen/
fuer-erwachsene/grippe-influenza](http://www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza)



عنوان الطلب: يمكن طلب هذه النشرة مجاناً من المعهد الاتحادي للصحة العامة، 50819 كولونيا، أو عبر الإنترنت على الموقع www.bioeg.de، أو عبر البريد الإلكتروني bestellung@bioeg.de. وهي غير مخصصة لإعادة البيع من قبل المستلم أو أي طرف ثالث.

النشرة متوفرة بـ ٧ لغات:

DE EN FR RU TR AR UA



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.