



تطعيم الإنفلونزا

حماية فعالة للأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية



فيم يُستخدم تطعيم الإنفلونزا؟

الأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية معينة يكون لديهم خطر متزايد للإصابة بتطور شديد لمرض الإنفلونزا. لقد ثبت أن التطعيم ضد الإنفلونزا (Influenza) الموسمية يُقلل من خطر الإصابة بتطورات شديدة للمرض، ودخول المستشفى، ومضاعفات المرض. لذلك، يُنصح بتلقي تطعيم الإنفلونزا السنوي للأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية معينة.

ما هي الإنفلونزا وما علامات المرض المحتملة؟

الإنفلونزا (Influenza) مرض مُعدٍ تُسببه فيروسات الإنفلونزا. وكثيرًا ما يُستخدم مصطلح "الإنفلونزا" و"نزلة البرد" بشكل خاطئ بالتبادل. على الرغم من أن نزلات البرد مزعجة، إلا أنها عادةً ما تكون غير ضارة. من ناحية أخرى، يمكن أن تكون الإنفلونزا شديدة أو حتى مُهددة للحياة، وقد تؤدي إلى مضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي.

ويُصاب حوالي ٢ من كل ٣ 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 أيضاً عبر اليدين أو الأسطح المستخدمة بشكل مشترك مثل مقابض الأبواب.



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

ما الأمراض الأساسية التي يُنصح عندها بالتطعيم ضد الإنفلونزا؟

الأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية معينة يكون لديهم خطر أعلى للإصابة بتطور شديد أو حتى مُهدد للحياة لمرض الإنفلونزا. توصي لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بتطعيم سنوي ضد الإنفلونزا، ولا سيما في حالة الأمراض الأساسية التالية:

- ◀ أمراض الجهاز التنفسي
- ◀ أمراض الجهاز القلبي الوعائي
- ◀ أمراض الكبد أو الكلى
- ◀ أمراض التمثيل الغذائي
- ◀ السمنة المفرطة (Adipositas)
- ◀ أمراض الجهاز العصبي
- ◀ ضعف المناعة بسبب الأمراض أو تناول أدوية معينة

يُوفر تطعيم الإنفلونزا أفضل حماية ممكنة من التطور الخطير لمرض الإنفلونزا.

لماذا يجب عليك التطعيم ضد الإنفلونزا كل عام؟

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

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.



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.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية معينة، يُنصح أيضًا بتوفير حماية تطعيمية ضد كوفيد-١٩ إذا لم يُصابوا بفيروس كورونا هذا العام.

يمكن تلقي تطعيمات الإنفلونزا وكوفيد-١٩ في نفس الوقت.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية، 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. وغالبًا ما تهدأ هذه الأعراض مرة أخرى بعد يوم إلى يومين. والآثار الجانبية الخطيرة نادرة جدًا.

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: FatCamera | Getty Images ©

رقم الصنف: D81000504

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.