



هكذا نحمي أنفسنا.

قواعد النظافة والسلوك
هذه تحمي أيضًا
من الفيروسات الأخرى.

الحماية من الإنفلونزا: قواعد النظافة والسلوك

التطعيم ضد الإنفلونزا.

الطريقة الأسهل والأكثر فعالية لحماية نفسك من الإنفلونزا هي الحصول على تطعيم سنوي في فصل الخريف. يوصى به بشكل خاص إذا كنت من الأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات في حالة الإصابة بمرض الإنفلونزا. أو إذا كنت من المخالطين بشكل مباشر، سواءً على المستوى المهني أو الخاص، للأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات.



اغسل يديك جيدًا.

اغسل يديك بانتظام وبشكل جيد بالماء والصابون. على سبيل المثال، عندما تعود إلى المنزل، بعد التمشط، أو العطس أو السعال وقبل تناول الطعام أو تحضيره.



اسعل أو اعطس في منديل أو في مرفق ذراعك.

ضع منديلًا ورقيًا على فمك وأنفك عند السعال والعطس. تخلص من المناديل الورقية في سلة المهملات بعد الاستخدام. اغسل يديك بالماء والصابون بعد ذلك. إذا لم يكن معك منديلًا ورقيًا، اسعل أو اعطس في مرفق ذراعك.



حافظ على مسافة آمنة أو قم بارتداء كمامة.

كجزء من الإجراءات الوقائية ضد فيروس كوفيد ١٩، يوصى حاليًا بارتداء الكمامات في مواقف معينة. في الحياة اليومية، عندما يتعذر الحفاظ على مسافة ١,٥ متر بعيدًا عن الآخرين وعندما لا تتوفر حماية جسدية. يمكن أن تساعد توصيات الحماية من كوفيد ١٩ أيضًا في تقليل خطر انتقال الإنفلونزا ومسببات الأمراض الأخرى.



عليك البقاء في المنزل إذا ظهرت أعراض.

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا (مثل القشعريرة، الحمى، التوعك، التهاب الحلق، السعال، آلام العضلات والمفاصل)، عليك البقاء في المنزل أو عد إلى المنزل من العمل، أو المدرسة أو ما شابه في أسرع وقتٍ ممكن. قد تكون هذه الأعراض هي أيضًا أعراض مرض كوفيد ١٩. تحقق من أعراض فيروس كورونا على موقع www.bag-coronavirus.ch أو اتصل بالطبيب لمناقشة كيفية التصرف. قم بإجراء اختبار فيروس كورونا الجديد في أقرب وقتٍ ممكن إذا أوصاك فحص أعراض فيروس كورونا على الموقع أو طبيبك بذلك.



الحماية
من
الإنفلونزا



هكذا نحمي أنفسنا.

الحماية من الإنفلونزا: منشور للأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا

تجنب الإنفلونزا ومضاعفاتها – احصل على التطعيم ضد الإنفلونزا

ما هي الأمراض المزمنة التي يفيد فيها التطعيم ضد الإنفلونزا؟

- بالإضافة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا، يوصى بتطعيم الإنفلونزا بشكل خاص للأطفال من عمر ستة أشهر والمراهقين والبالغين المصابين بالأمراض المزمنة التالية:
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (بما في ذلك الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن [COPD])
 - أمراض القلب أو الدورة الدموية
 - أمراض الكبد أو الكلى
 - أمراض التمثيل الغذائي مثل مرض السكري
 - الأمراض العصبية المزمنة مثل بي إم باركنسون
 - نقص المناعة الخلقي أو المكتسب
 - عدوى فيروس نقص المناعة

ما الذي يسري على مرض السرطان؟

يمكن أن تكون الإنفلونزا خطيرة بشكل خاص على المصابين بالسرطان. في كثير من الحالات، يمكن أن يمنع التطعيم أو يُضعف مرض الإنفلونزا. من الأفضل التحدث مع الطبيب المعالج لتحديد ما إذا كان التطعيم ممكنًا أو مرفوضًا لأسباب طبية.

هل أنت مصاب بمرض مزمن؟ و/أو هل تبلغ من العمر ٦٥ عامًا أو أكبر؟

إذا كانت الإجابة بنعم، فإننا نوصيك بالتطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، لأنك معرض بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا. لحمايتك، نوصي أيضًا بالتطعيم للأشخاص المحيطين بك أي أقاربك والمخالطين القريبين منك.

الإنفلونزا ليست دائمًا عديمة الضرر. على العكس تمامًا. في بعض الأحيان تؤدي إلى مضاعفات خطيرة. قد تكون المضاعفات بسبب فيروس الإنفلونزا نفسه أو بسبب عدوى بكتيرية.

المضاعفات الشائعة المصاحبة للإنفلونزا هي: التهابات الجهاز التنفسي العلوي، التهاب الأذن الوسطى، التهاب الرئوي.

مضاعفات أخرى أقل شيوعًا: التهاب الجنبية، التهاب عضلة القلب، أمراض الجهاز العصبي، بما في ذلك التهاب الدماغ.

مع الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن، يمكن للإنفلونزا أن تجعل أعراض المرض الأساسي أسوأ.

يوفر التطعيم أفضل حماية ضد الإنفلونزا. يجب تجديده سنويًا؛ لأن فيروسات الإنفلونزا تتغير باستمرار، وبالتالي يجب تعديل اللقاح من عام إلى آخر.

الحماية
من
الإنفلونزا





هكذا نحمي أنفسنا.

الحماية من الإنفلونزا: منشور للأقارب والمخالطين القريبين للأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا

تطعيمك يحمي أحبائك أيضاً

متى يكون لقاح الإنفلونزا مفيداً؟

إذا كنت، بصفتك فرداً من العائلة أو مخالط قريب لهم، تحمي نفسك من الإنفلونزا بالتطعيم، فأنت أيضاً تقوم بشكل غير مباشر بحماية الأشخاص من حولك المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.

يوصى بتطعيم الإنفلونزا لجميع الأشخاص المخالطين بانتظام بشكل مباشر، سواءً على المستوى المهني أو الخاص، للأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.

الخطر المتزايد للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا لدى:

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً
- النساء الحوامل والنساء اللاتي ولدن في الأسابيع الأربعة الأخيرة
- الأطفال الخدج (في أول فصلين للشتاء بعد الولادة)
- الرضع تحت سن ستة أشهر
- الأشخاص المصابون بأي من الأمراض المزمنة التالية:
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
 - (بما في ذلك الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن [COPD])
 - أمراض القلب أو الدورة الدموية
 - أمراض الكبد أو الكلى
 - أمراض التمثيل الغذائي مثل مرض السكري
 - الأمراض العصبية المزمنة مثل بي إم باركنسون
 - نقص المناعة الخلقي أو المكتسب
 - عدوى فيروس نقص المناعة
 - مرض السرطان
- في دور المسنين والرعاية التمريضية الحاذقة والمؤسسات الخاصة بالأشخاص المصابين بأمراض مزمنة

من هم "الأقارب والمخالطين القريبين"؟

"الأقارب والمخالطين القريبين" هم كل من يعيش أو يعمل مع الأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، أو الذين لديهم اتصال منتظم بهم.

ويشمل ذلك أيضاً جميع الأطقم الطبية والتمريضية، وجميع العاملين في المجال الطبي المساعد وكذلك موظفي دور الحضانة، ومراكز الرعاية النهارية للأطفال ودور المسنين والرعاية التمريضية الحاذقة. ويعد منهم أيضاً الأطفال من عمر ستة أشهر والمراهقين إذا كانوا مخالطين بشكل منتظم للأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا (مثل الوالدين أو الأشقاء أو الأجداد).

المخالطين العشوائيين أثناء الحياة اليومية (في وسائل النقل العام، وأثناء التسوق، وما إلى ذلك) لا يعدون "مخالطين قريبين". ومع ذلك، يمكن للأشخاص الذين يرغبون في تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا لأسباب خاصة و/أو مهنية أن يفكروا في الحصول على التطعيم أيضاً.

إشارة قوية على التضامن

الأشخاص المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات يمكنهم حماية أنفسهم من عدوى الإنفلونزا بمدى محدود - على سبيل المثال لأن جهاز المناعة لديهم لا يستجيب للتطعيم بشكل جيد. الأشخاص الذين يتم تطعيمهم لا يحمون أنفسهم فحسب، بل يحمون أيضاً أقاربهم وإخوانهم من البشر.

الحماية
من
الإنفلونزا





هكذا نحمي أنفسنا.

الحماية من الإنفلونزا: منشور للنساء الحوامل

كل ما تحتاج إلى معرفته حول الحماية من الإنفلونزا أثناء الحمل

ما مدى خطورة الإنفلونزا أثناء الحمل؟

لقاح الإنفلونزا آمن طوال فترة الحمل وليس له أي آثار سلبية على الجنين. لقاحات الإنفلونزا الموصى بها للنساء الحوامل معطلة، مما يعني أنها لا تحتوي على أي فيروسات يمكنها التكاثر، بل فقط البروتينات السطحية. لا توجد آثار سلبية معروفة على سير الحمل، أو على نمو الجنين، أو على توقيت أو مسار الولادة أو على الرضاعة الطبيعية. كما توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) والجمعية السويسرية لأمراض النساء والتوليد (SGGG) بالتطعيم ضد الإنفلونزا لجميع النساء أثناء الحمل.

مقارنةً بالنساء غير الحوامل، فإن النساء الحوامل المصابات بالإنفلونزا أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات مثل الالتهاب الرئوي. ينطبق هذا بشكل خاص في النصف الثاني من الحمل. يؤدي مرض إنفلونزا الأم إلى زيادة مضاعفات الحمل والولادة، والولادات المبكرة وتأخر النمو لدى الطفل. كما إن الرضاعة أيضاً أكثر عرضة بكثير للإصابة بالإنفلونزا الشديدة خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.

ما مدى أمان التطعيم أثناء الحمل؟

كيف ومتى أحمي نفسي؟

ما هي الآثار الجانبية التي يمكن أن تحدث؟

بعد التطعيم ضد الإنفلونزا، قد يكون هناك ألم واحمرار في موضع الحقن. نادراً ما يحدث ارتفاع في درجة الحرارة، أو ألم في العضلات أو شعور طفيف بالضيق. عادةً ما تكون هذه الآثار الجانبية غير ضارة وتختفي بعد بضعة أيام. في حالات نادرة للغاية، يمكن أن يحدث طفح جلدي، أو وذمة، أو في حالة الحساسية، قد تحدث صعوبات في التنفس أو رد فعل تحسسي فوري (صدمة الحساسية). ومع ذلك، فمن المؤكد أن: خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة بسبب مرض الإنفلونزا أعلى بعدة مرات من احتمالية الإصابة بآثار جانبية خطيرة بعد التطعيم. الآثار الجانبية المحتملة للقاح الإنفلونزا المذكورة أعلاه شائعة عند النساء الحوامل بنفس القدر كما هو الحال عند الأشخاص الآخرين.

يوصي المكتب الاتحادي للصحة العامة (BAG) بالتطعيم ضد الإنفلونزا لجميع النساء الحوامل وجميع النساء اللاتي ولدن في الأسابيع الأربعة الأخيرة. تستمر فترة التطعيم ضد الإنفلونزا من منتصف أكتوبر حتى بداية موجة الإنفلونزا. لا تبدأ موجة الإنفلونزا في سويسرا عادةً قبل نهاية ديسمبر، وغالبًا تكون في يناير.

من يتحمل التكاليف؟

تتم تغطية تكاليف التطعيم من خلال التأمين الصحي الإجباري إذا تم بالفعل استنفاد مبلغ الإعفاء.

لماذا يجب أن أحصل على التطعيم؟ هل يمكنني حماية طفلي بهذه الطريقة أيضاً؟

التطعيم يقي من الإنفلونزا ومضاعفاتها التي تظهر بصورة أكبر أثناء الحمل بشكل خاص. التطعيم ضد الإنفلونزا للمرأة الحامل لا يزيد فقط من حمايتها: يمكن للأجسام المضادة للأم أن تعمل على حماية المولود الجديد أيضاً من الإنفلونزا لعدة أسابيع بعد الولادة. الرضع الذين يولدون لأمهات تم تطعيمهن أثناء الحمل أقل عرضة بكثير للإصابة بالمرض ويقل احتمال دخولهم المستشفى بسبب الإنفلونزا في الأشهر الأولى من العمر. هذا مهم بشكل خاص لأن الرضع قبل سن ستة أشهر لا يمكن تطعيمهم ويكونون أكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا.

الحماية
من
الإنفلونزا

