

تلقيح ضد الإنفلونزا وامنحي الوقاية لطفلك أيضاً.

VACCINATE AGAINST FLU.
PROTECT YOUR BABY TOO.

الإنفلونزا مرض
خطير، خاصةً
عندما تكونين
حاملاً.

ARABIC



Health

أرقام هواتف خدمات الطوارئ

خط 24 HOUR HEALTH للنصائح 1800 022 222

1300 227 464 KARITANE

1300 272 736 TRESILLIAN

1300 130 052 (خدمة على مدار الساعة) PARENT HELPLINE

9382 6539 سدني وضواحيها MOTHERSAFE
1800 647 848 خارج سدني وضواحيها

NSW MINISTRY OF HEALTH
www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy

1300 130 052 NSW PUBLIC HEALTH UNITS
http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/plus.aspx

IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM
http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/
publishing.nsf/Content/immunise-influenza

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION
RESEARCH AND SURVEILLANCE
www.ncirs.edu.au/assets/provider_resources/fact-sheets/
influenza-fact-sheet.pdf

يعتمد منشور "تلقيح ضد الإنفلونزا
وامنحي الوقاية لطفلك أيضاً" على معلومات من إعداد الوجدتين
الصحيتين الحكوميتين لمنطقة جنوب غربي سدني ومنطقة سدني
الصحية المحلية.

التحكم بالإنفلونزا بوجود طفل في المنزل

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

- ارتفاع في الحرارة أو الشعور بحُمى/قشعريرة (بردية)
- سعال
- التهاب في الحلق
- رشح أو احتقان أنفي
- وجع في العضلات أو الجسم
- صداع
- تعب (إجهاد)

والإنفلونزا مرض يمكن أن يستمر لفترة 5 إلى 7 أيام.

ماذا أفعل إذا أصبت بالإنفلونزا؟

- تابعي الإرضاع من الثدي
- تحكّمي بحرارتك بأخذ باراسيتامول
- راجعي طبيبك العام في أقرب وقت إذا شعرت بأعراض الإنفلونزا.
- سوف ينصحك طبيبك بالخيارات العلاجية، بما فيها الأدوية المضادة للفيروسات.

وماذا أفعل إذا إصيب فرد من عائلتي بالإنفلونزا؟

- ابقيه بعيداً عن الطفل قدر المستطاع
- اغسلي يديك جيداً قبل لمس طفلك.

وماذا أفعل إذا أصيب طفلي بالإنفلونزا؟

- تابعي إرضاعه من الثدي
- خذي طفلك إلى الطبيب لمعاينته بأسرع وقت
- ابق طفلك بعيداً عن الآخرين، خاصةً الأطفال الرضع والأكبر سناً والحوامل.

ما الذي يستدعي أن تأخذ الحوامل لقاح الإنفلونزا

الإنفلونزا مرض معدٍ يمكن أن يسبب لك مشاكل خطيرة عندما تكونين حاملاً. وحتى النساء اللواتي لا يعانين من مشاكل صحية أو مضاعفات أثناء الحمل يمكن أن يصبَنَ بإنفلونزا تشكل خطراً على الحياة. وقد تشمل المضاعفات المحتملة الأخرى الإسقاط أو حصول المخاض بصورة مبكرة أو الاضطرار إلى التوليد بعملية قيصرية عاجلة.

ويزيد احتمال دخول الحوامل اللواتي يصبَنَ بالإنفلونزا إلى المستشفى وحتى الوفاة بسبب هذا المرض مقارنةً بغير الحوامل؛ فإذا كنت حاملاً وشعرت بأعراض الإنفلونزا، ينبغي أن تتصلي بطبيبك في أسرع وقت ممكن، إذ قد يُصحح بأن تُعالجى بدواء مضاد للفيروسات.

لقاح الإنفلونزا مأمون ومجاني للحوامل

لقاح الإنفلونزا الموسمية هو أفضل وسيلة لوقايتك ووقاية طفلك، ومن المأمون أن تأخذه في أي وقت خلال الحمل. وبعد التلقيح تتكون لديك مضادات أجسام تساعد على وقايتك ووقاية طفلك من الإنفلونزا.

ويستمر مفعول الوقاية لدى طفلك حتى بلوغه سن ستة أشهر بعد الولادة؛ وهذا مهم لأنه لا يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا للأطفال حتى بلوغهم ستة أشهر من العمر، وبالتالي فإنه لا يمكن أن يحصل الطفل على الوقاية إلا بواسطة تلقيح الأم خلال الحمل.

يُذكر أن احتمال دخول الرضع دون ستة أشهر من العمر إلى المستشفى بسبب الإنفلونزا يزيد بما يصل إلى عشرة أضعاف مقارنةً بالأطفال الأكبر سناً.

والرضع معرضون للمعاناة من مضاعفات شديدة بعد الإصابة بالإنفلونزا، وخاصةً:

- التهاب الجهاز التنفسي السفلي، كذات الرئة مثلاً
- التهاب شديد في الأذن الوسطى.

لهذا تُنصح الحوامل بأخذ لقاح الإنفلونزا المتوفر مجاناً لهن بموجب "برنامج التلقيح الوطني". استلمي الآن من طبيبك العام أو طبيبك الأخصائي أو ممرضتك عن أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية المجاني.

أسئلة شائعة عن لقاح الإنفلونزا

س: متى يمكن للحامل أخذ اللقاح؟

يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا بأمان إلى النساء اللواتي يخططن للحمل أو أثناء أية مرحلة من الحمل بغض النظر عن تاريخ الوضع. وتوجد تجارب مديدة عن أمان استخدام لقاح الإنفلونزا للحوامل، وليس هناك أي دليل يشير إلى تسببه لتأثيرات تضرّ نمو الطفل.

س: ما مدى فعالية لقاح الإنفلونزا؟

يحفّز لقاح الإنفلونزا جهاز المناعة في الجسم على إنتاج أجسام مضادة لمحاربة جراثيم الإنفلونزا إذا تعرضت لها في المستقبل. وتصل فعالية لقاح الإنفلونزا في وقاية البالغين الشباب الأصحاء من عدوى الإنفلونزا إلى ٨٠٪.

س: هل توجد تأثيرات جانبية للقاح الإنفلونزا؟

تأثيرات لقاح الإنفلونزا الجانبية معتدلة الحدة، ويعاني شخص بالغ من أصل كل عشرة أشخاص بالغين بالإجمال من تأثيرات جانبية جراء لقاح الإنفلونزا، ك انخفاض في الحرارة والشعور بالتعب ووجع في العضلات. ومن الشائع أيضاً حصول إحمرار وتورم في موضع الحقنة.

وحيث أن لقاح الإنفلونزا لا يحتوي أي فيروس إنفلونزا كامل، فإن حقنة الإنفلونزا لا يمكن أن تسبب لك الإصابة بالإنفلونزا، كما لا يمكن أن تنقلي المرض إلى الآخرين بسبب التلقيح.

س: هل احتاج إلى اللقاح إذا كنت قد أخذت لقاحاً مثله في فصل الشتاء الماضي؟

نعم، فكل سنة يتم إعداد لقاح جديد للإنفلونزا الموسمية. يمنحك هذا اللقاح وقاية ضد أربعة أنواع من الإنفلونزا التي يُتوقع أن تكون الأكثر شيوعاً هذا الشتاء.

Moro PL, et al¹ الأعراس المناوئة بعد إعطاء الحوامل لقاح إنفلونزا 2009 (H1N1) A أحادي التكافؤ تم الإبلاغ عنها إلى "نظام الإبلاغ عن الأعراس المناوئة للقاح".
Am J Obstet Gynecol



كيف أتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟

يقي التلقيح من الإصابة بالأمراض المعدية، وهذا يعني أن التلقيح يخفّض أيضاً من انتقال الأمراض في المجتمع مما يؤمن الوقاية لك ويساعد في الوقت ذاته على وقاية الأشخاص غير القادرين على التلقيح من حولك، كالأطفال الرضع دون ستة أشهر من العمر.

وعلاوةً على التلقيح توجد بعض الأمور البسيطة التي يمكن لكل فرد القيام بها للوقاية من الإصابة بالإنفلونزا أو نقلها إلى الآخرين، وهي:

- تغطية الفم عند السعال أو العطس واستخدام محارم ورقية، وطرح هذه الأوراق فور استخدامها.
- غسل اليدين بانتظام، خاصةً بعد السعال أو العطس أو التمخّط.
- الابتعاد عن الأشخاص الذين يُعرف أنهم مصابون بالإنفلونزا.
- تجنّب الأماكن المزدحمة التي قد يتواجد فيها أشخاص مصابون بالإنفلونزا.