



هل أنت معرض للإصابة بإنفلونزا حادة؟

إن حالتك الصحية قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة
بإنفلونزا حادة، حتى ولو كنت صغير السن وتشعر
بصحة جيدة.

Are you at risk
of severe flu?

Arabic



Health



NSW
GOVERNMENT

Health

للمزيد من المعلومات

راجع طبيبك العام أو وحدة الصحة
العامة المحلية على الرقم 1300 066 055

NSW HEALTH INFLUENZA PAGE

www.health.nsw.gov.au/flu

NSW HEALTH IMMUNISATION PAGE

www.health.nsw.gov.au/immunisation

IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM

www.immunise.health.gov.au

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION
RESEARCH AND SURVEILLANCE

www.ncirs.edu.au

ماذا ينبغي أن أفعل إذا أصبت بالإنفلونزا؟

إذا عانيت من أعراض الإنفلونزا وكنت شخصاً معرضاً للخطر
بسبب حالتك الصحية، اتصل بطبيبك المحلي.



- يصاب ما بين ٧٠٠ ألف و١,٤ مليون شخص
بالإنفلونزا كل عام في نيو ساوث ويلز
- يتوفى ما بين ٨٠٠ إلى ألف شخص من
أمراض تتعلق بالإنفلونزا كل عام في نيو
ساوث ويلز
- عطسة واحدة قد تحتوي على ما يصل إلى
مليون جسيم فيروسي
- يمكن أن تنتقل العطسة بسرعة ١٦٠ كلم
بالساعة وتنتشر على مسافة تصل إلى ١,٥
متر
- يمكن أن تبقى فيروسات الإنفلونزا حية على
بعض الأسطح الصلبة لمدة تصل إلى يومين
- تبقى فيروسات الإنفلونزا على الأيدي غير
المغسولة لفترة ٣٠ دقيقة

الإنفلونزا مرض رئوي مُعدٍ تسببه فيروسات الإنفلونزا.

يتعافي معظم الأشخاص بعد
عدة أيام من الإصابة بالإنفلونزا
لكن بالنسبة للبعض قد يكون
المرض مميتاً، فهناك ما بين
٨٠٠ إلى ١٠٠٠ شخص يتوفون
في نيو ساوث ويلز كل عام
نتيجة أمراض متعلقة بالإنفلونزا.

استعلم من طبيبك عن حقنة
الإنفلونزا المجانية للأشخاص
المعرضين للخطر بسبب حالتهم الصحية.

حِقْن الإنفلونزا السنوية هي أفضل وسيلة لتجنّب الإصابة بالإنفلونزا

ينبغي على المعرّضين للإصابة بإنفلونزا حادّة أخذ لقاح
الإنفلونزا كل عام.

كل عام يتم إعداد لقاح جديد للإنفلونزا الموسمية لتدريب
جسمك على اكتساب مناعة ضد سلالات (دُرِّيَّات) الإنفلونزا
السارية.

ومثل جميع الأدوية، فإن حقنة الإنفلونزا تحمل معها مخاطر
ضئيلة فيما يتعلّق باحتمال حصول تأثيرات جانبية، كالوجع
المؤقت في موضع الحقنة. ولا تحتوي حقنة الإنفلونزا على أية
فيروسات حيّة لذا فليس بالإمكان أن تعرّضك للإصابة بالإنفلونزا.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتشر الإنفلونزا بواسطة:

- فُطيرات صغيرة تُرسل في الهواء عندما يسعل شخص مصاب بالإنفلونزا أو يعطس
- ملامسة أسطح استقرت عليها فُطيرات تحمل مرض الإنفلونزا.

ويمكن أن تنتشر الإنفلونزا بواسطة شخص مصاب بها قبل
أن تظهر أعراضها لديه، ويكون هذا الشخص معدياً منذ اليوم
السابق لظهور الأعراض ولغاية ما بين اليوم الخامس والسابع
بعد ظهورها. أما الأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من
ضعف في أجهزة المناعة فإن فترة نقلهم للعدوى تكون أطول.

الأشخاص المعرّضون للإنفلونزا الحادّة

يتوفر لقاح ضد الإنفلونزا الموسمية مجاناً بموجب "برنامج
التلقيح الوطني" للأشخاص بسنّ ستة شهور وما فوق الذين
يعانون من:

- مرض في القلب
- حالات صحية مزمنة تتعلق بالجهاز التنفسي كمرض في الرئة أو حالة ربو حادّة.
- مرض مزمن تطلّب عناية طبية أو مكوثاً في المستشفى بصورة منتظمة في السنة الماضية، بما فيه مرض السكري والفشل الكلوي.
- حالات عصبية مزمنة، بما فيها اضطراب تصلّب الأنسجة المتعدد واضطراب النوبات التشنّجية
- علّة في المناعة بسبب علاج أو مرض، بما فيه عدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو علاج ضد السرطان أو الاستخدام المزمّن للاستيرويدات القشرية (كورتيكوستيرويد)
- وكذلك الأطفال بين خمس و١٠ سنوات من العمر الذين يتلقون علاجاً طويلاً بالأدوية

تتوفر لقاحات الإنفلونزا المجانية ويوصى بأخذها أيضاً
للأشخاص التالية:

- جميع الأشخاص الذين يبلغون ٦٥ عاماً وما فوق
 - جميع الحوامل
 - جميع الأبوريجينيين الذين تتراوح سنهم بين ستة شهور وخمس سنوات
 - جميع الأبوريجينيين الذين يبلغون ١٥ عاماً وما فوق.
- وإذا لم تكن متأكداً من حاجتك للقاح، استعلم من طبيبك.