



# الإنفلونزا منتشرة

احصل على اللقاح،  
وليس الإنفلونزا

## الوقاية والحماية

إن الحصول على لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين.

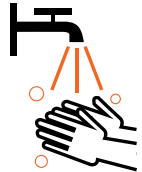
- يتم تحديث اللقاح كل عام لحمايتك من الفيروسات الجديدة.
- يجب على أي شخص يبلغ عمره 6 أشهر أو أكثر أن يحصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. الأطفال تحت سن 6 أشهر صغار جدًا للحصول على اللقاح؛ ويجب على من يتولون رعايتهم أن يحرصوا على أخذ اللقاح.
- احصل على لقاح الإنفلونزا الخاص بك بأسرع ما يمكن. لكن حتى لو تلقيت اللقاح الخاص بك متأخرًا يُعد ذلك أفضل من عدم تلقيك إياه.

## لا تنشر الجراثيم

غط فمك وأنفك بالجهة الداخلية لمرفقك عند السعال أو العطس. لا تستخدم يديك.



اغسل يديك بالصابون.



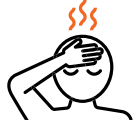
## تتضمن الأعراض



التهاب الحلق



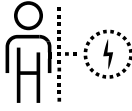
السعال



الحمى



الضعف



آلام الجسم



حالات الصداع

## تعرف على المزيد

- الإنفلونزا هي عدوى خطيرة في الجهاز التنفسي تنتشر وتصل إلى الآخرين بسهولة.
- يمكن أن تسبب الإنفلونزا المرض الشديد حتى للأشخاص الأصحاء. ويمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية مثل الالتهاب الرئوي.
- ويمكن أن تزيد من سوء المشكلات الصحية الموجودة بالفعل، مثل مرض القلب والربو وداء السكري.
- كل عام يموت الآلاف من سكان نيويورك بعد إصابتهم بالإنفلونزا. كانت الإنفلونزا شديدة الموسم الماضي. كان هناك أكثر من 700000 من حالات الدخول إلى المستشفى متصلة بالإنفلونزا على الصعيد الوطني، وهو أعلى رقم سُجل منذ أن بدأت الحكومة الفيدرالية في تتبع هذه المعلومات في عام 2003.\*
- خلال موسم الإنفلونزا 2017-2018، تُوفي 180 طفلاً أمريكياً بسبب الإنفلونزا.\* في مدينة نيويورك فقط، تُوفي خمسة أطفال بسبب الإنفلونزا.\*\*

\*المصدر: ملخص موسم الإنفلونزا 2017-2018. US Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. تم الوصول إليه في 26 سبتمبر 2018.

\*\*المصدر: تقرير Influenza Surveillance Report الأسبوعي. New York City Department of Health and Mental Hygiene. <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>. تم الوصول إليه في 26 سبتمبر 2018.

## تلق لقاح إنفلونزا مجاناً أو بتكلفة منخفضة

- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن لقاح الإنفلونزا. تغطي معظم خطط التأمين، بما في ذلك Medicaid، اللقاح.
- تفضل زيارة أقرب صيدلية - توفر صيدليات كثيرة لقاحات الإنفلونزا للبالغين وقد تعطي بعض الصيدليات اللقاحات للأطفال الصغار في عمر مبكر يصل إلى عامين.
- تحقق مما إذا كان مكان عملك يقدم اللقاح.

قم بزيارة Health Department's immunization clinic (عيادة التطعيمات الخاصة بإدارة الصحة) أو أي عيادة أو مستشفى تابعة للمدينة. تقدم هذه الأماكن لقاحات إنفلونزا مجانية أو منخفضة التكلفة لجميع المرضى والزوار.

ابحث عن أماكن اللقاحات بالحي السكني أو الرمز البريدي من خلال الاتصال على 311، أو زيارة [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) أو إرسال رسالة نصية "flu" إلى الرقم 877877.

### هل كنت تعلم؟

أنه يجب على جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر حتى 5 أعوام الذين يذهبون إلى مراكز رعاية الأطفال أو روضة مدرسة أو برنامج Head Start (بداية مبكرة) لمساعدة الأطفال ذوي الدخل المنخفض أو مراكز رعاية مرحلة ما قبل الروضة، تلقي جرعة واحدة من لقاح الإنفلونزا في الفترة بين 1 يوليو و31 ديسمبر من كل عام.

## إذا كنت قد أصبت بالفعل بالإنفلونزا:

- فلا تخاطر بنشر عدوى الإنفلونزا إلى الآخرين. ابقَ في المنزل وتجنب الاحتكاك أو التعامل الوثيق مع الآخرين حتى تُشفى من الحمى لمدة لا تقل عن 24 ساعة دون مساعدة أي أدوية من التي تُصرف دون وصفة طبية.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية عن الأدوية المضادة للفيروسات التي تعالج الإنفلونزا. يمكن أن تساعدك هذه الأدوية في التعافي بشكل أسرع والوقاية من المرض الشديد.

## الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا هم

- السيدات الحوامل
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 أعوام (خاصةً الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين)
- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر (خاصةً البالغين من العمر 65 عامًا أو أكثر)
- الأشخاص المصابون بمشكلات صحية معينة، بما في ذلك:
  - السكري
  - أمراض الرئة أو القلب
  - الربو
  - فقر الدم المنجلي
  - أمراض الكلى أو الكبد
  - الاضطرابات الأيضية
  - ضعف الجهاز المناعي، بسبب علاج السرطان أو فيروس نقص المناعة البشرية
  - الاضطرابات التي قد تتسبب في مشاكل في التنفس، مثل النوبات المرضية واضطرابات الأعصاب والعضلات
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة مفرطة في الوزن
- الأطفال والمراهقون (الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و18 عامًا) الذين يتلقون علاجًا طويل المدى بالأسبرين
- الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية أو منشآت الرعاية الأخرى
- الهنود الأمريكيون والسكان الأصليون لآلاسكا

من المهم جدًا أن تحصل على اللقاح إذا كنت أحد العاملين بمجال الرعاية الصحية أو كنت ترعى أحد الأشخاص المنتمين لهذه المجموعات المعرضة للإصابة المذكورة أعلاه.

اعثر على الأماكن التي يمكنك الحصول على اللقاح فيها:  
تفضل بزيارة [nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu)



تعرف على المزيد: تفضل بزيارة [cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)



تتبع اللقاحات التي يحصل عليها طفلك باستخدام My  
Vaccine Record (سجل التطعيمات الخاص بي):  
تفضل بزيارة [nyc.gov/myvaccinerecord](https://www.nyc.gov/myvaccinerecord)  
لمزيد من المعلومات.



 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

