

## لقاح الإنفلونزا من يجب أن يتلقاه ولماذا يعتبر مهمًا؟



### كيف ينتشر فيروس الإنفلونزا؟

عندما يسعل شخص مصاب أو يعطس، فهو ينشر فيروس الإنفلونزا في قطرات صغيرة من اللعاب على مساحة واسعة.  
يمكن بعد ذلك أن يستنشق الأشخاص الآخرون هذه القطرات أو يمكن التقاطها من خلال لمس الأسطح التي سقطت عليها هذه القطرات.



### هل يجب أن أتلقى لقاح الإنفلونزا؟

هذه أفضل وسيلة لتجنب الإصابة بالإنفلونزا ونشرها.  
هذه أفضل حماية متوفرة من الفيروسات التي قد تسبب أمراضًا خطيرة.  
يوفر هذا اللقاح الحماية لك ولأصدقائك وعائلتك وزملائك ومقدمي الرعاية لك، لذلك احرص على تلقي اللقاح إذا غرض عليك.



### كيف يمكنني تلقي لقاح الإنفلونزا؟

الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عامًا، والذين يعانون من أمراض معينة، والأطفال في سن معينة، وأولئك الذين يعيشون في دور الرعاية السكنية، ومقدمو الرعاية، والعاملون في الخطوط الأمامية من مجال الصحة، وأولئك الذين يعيشون مع أشخاص يعانون من نقص المناعة أو نساء حوامل مؤهلون لتلقي لقاح إنفلونزا مجانًا [لقاح الإنفلونزا - NHS](https://www.nhs.uk) ([www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)).  
يمكن لأي شخص غير مؤهل لتلقي اللقاح مجانًا شراء اللقاح من الصيدلية.



### هل اللقاح آمن إذا كنت حاملاً؟

نعم، يمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا بأمان في أي مرحلة منذ الحمل حتى الولادة وسوف يحميك وجنينك.  
يغير الحمل طريقة تعامل الجسم مع العدوى مثل الإنفلونزا ويزيد احتمال احتياج النساء الحوامل وأطفالهن إلى العناية المركزة.



### هل يمكن أن تكون الإصابة بالإنفلونزا خطيرة؟

يعتقد الناس أحيانًا أن الإنفلونزا هي نزلة برد شديدة، ولكن عادة ما تكون الإنفلونزا أسوأ بكثير من نزلة البرد.  
وهي سببة بالتحديد لأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة ويمكن أن تؤدي إلى المرض الشديد وحتى الوفاة.



### ما هي الأشياء الأساسية التي يجب علي تذكرها؟

الإنفلونزا يصعب التنبؤ بها وهي شديدة العدوى.  
من المتوقع أن يكون هذا الشتاء أسوأ بكثير من الأعوام الماضية.  
تذكر أن تغطي فمك وأنفك عندما تسعل أو تعطس وأن تغسل يديك مرارًا وتكرارًا.