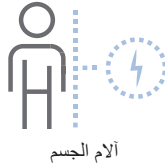




تعرف على المزيد

تتضمن الأعراض:



• الإنفلونزا هي عدوى تنفسية خطيرة تنتشر وتصل إلى الآخرين بسهولة.

• يمكن أن تتسبب الإنفلونزا في زيادة حدة المرض حتى في الأشخاص الأصحاء. ويمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية مثل الالتهاب الرئوي.

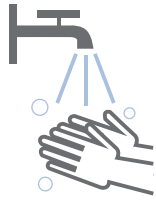
• ويمكن أن تزيد من سوء الحالات الصحية الموجودة بالفعل، مثل مرض القلب والربو وداء السكري.

• كل عام يُتوفي الآلاف من سكان نيويورك بعد إصابتهم بالإنفلونزا. ولقد توفي أكثر من 80 طفلاً أمريكياً جراء الإصابة بالإنفلونزا أثناء موسم الإنفلونزا 2015-2016.*

*المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention) (بدءاً من يوليو 2016)

الوقاية والحماية

لا تنتشر الجراثيم:

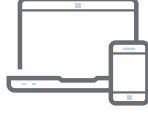


• تكمن الطريقة المثلى لحماية نفسك والآخرين في تلقي لقاح الإنفلونزا.

• ينبغي لكل من يبلغ 6 أشهر وأكثر تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام. يتم تحديث اللقاح كل عام لحمايتك من الفيروسات الجديدة.

• تلق لقاح الإنفلونزا بأسرع ما يمكن. علمًا بأن تلقي اللقاح متأخرًا أفضل من عدم تلقيه بالمرّة.

ابحث عن مواقع تقديم اللقاح بالحي أو الرمز البريدي عن طريق الاتصال بالرقم 311 أو زيارة nyc.gov/flu أو إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة **flu** (الإنفلونزا) إلى الرقم **877877**.



- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن لقاح الإنفلونزا. تغطي معظم خطط التأمين، بما في ذلك Medicaid، اللقاح.
- قم بزيارة أقرب صيدلية لك—العديد من الصيدليات تقدم اللقاحات للبالغين.
- تحقق مما إذا كانت جهة عملك تُقدم اللقاح.
- قم بزيارة عيادة التطعيمات الخاصة بإدارة الصحة أو أي عيادة أو مستشفى تابعة للمدينة. تقدم هذه الأماكن لقاحات إنفلونزا مجانية أو منخفضة التكلفة لجميع المرضى والزوار.

إذا كنت قد أصبت بالفعل بالإنفلونزا:

فلا تنتشرها إلى الآخرين. امكث بالمنزل لمدة **24 ساعة على الأقل** من زوال الحمى لديك دون الاستعانة بالأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية.

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الأدوية المضادة للفيروسات التي يمكن أن تعالج الإنفلونزا. يمكن أن تساعدك تلك الأدوية في التعافي بشكل أسرع والوقاية من الأمراض الأكثر خطورة.

الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا

- السيدات الحوامل
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 أعوام (خاصةً الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين)
- البالغون الذين يبلغون 65 عاماً وأكثر
- الأشخاص المصابون بمشكلات صحية معينة، بما في ذلك:
 - داء السكري
 - أمراض الرئة أو القلب
- الربو
- فقر الدم المنجلي
- أمراض الكلى أو الكبد
- الاضطرابات الأيضية
- ضعف الجهاز المناعي (كالذي يحدث نتيجة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو علاج السرطان)
- الاضطرابات التي قد تسبب مشكلات بالتنفس، مثل النوبات واضطرابات
- الأعصاب والعضلات
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة المفرطة في الوزن
- الأطفال والمراهقون (الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و18 عاماً) الذين يتلقون علاجاً طويل المدى بالأسبرين
- الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية أو منشآت الرعاية الأخرى
- الهنود الأمريكيون والسكان الأصليون لألاسكا

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

الموارد

لتلقي أحدث النشرات الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health/pubs

تعرف على المزيد

قم بزيارة الموقع الإلكتروني cdc.gov/flu

ابحث عن الأماكن التي يمكنك

الحصول على اللقاح فيها
قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/flu

تواصل معنا

@nychealthy 
nychealth 
@nychealthy 

