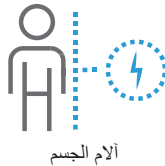




## تعرف على المزيد

### 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.

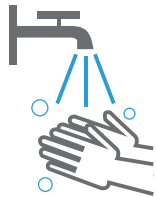
• ويمكن أن تزيد من سوء الحالات الصحية الموجودة بالفعل، مثل مرض القلب والربو وداء السكري.

• كل عام يُتوفي الآلاف من سكان نيويورك بعد إصابتهم بالإنفلونزا. ولقد توفي أكثر من 100 طفل أمريكي جراء الإصابة بالإنفلونزا أثناء موسم الإنفلونزا 2016-2017\*.

\*المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention) (بدءًا من يوليو 2017)

## الوقاية والحماية

### لا تنتشر الجراثيم:



اغسل يديك بالصابون.



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

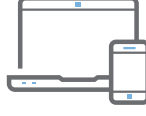
• عقار الإنفلونزا هو طريقة آمنة وفعالة لتحمي نفسك والآخرين.

• يتم تحديث اللقاح كل عام لحمايتك من الفيروسات الجديدة.

• ينبغي لكل من يبلغ 6 أشهر وأكثر تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام. الأطفال تحت سن 6 شهور صغار جدًا على تناول العقار؛ وينبغي على من يتولون رعايتهم أن يحرصوا على تناول العقار.

• 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](http://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:

لا تخاطر بنشر عدوى الإنفلونزا وسط الآخرين. ابق في المنزل وتجنب التواصل المباشر مع الآخرين إلى أن تذهب الحمى التي أصابتك لمدة **24 ساعة على الأقل** بدون مساعدة من عقار بدون وصفة طبية.

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الأدوية المضادة للفيروسات التي يمكن أن تعالج الإنفلونزا. يمكن أن تساعد 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 عامًا 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 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 مجال الرعاية الصحية أو كنت ترى أحد الأشخاص المنتمين لتلك المجموعات المعرضة للإصابة المذكورة أعلاه.

## الموارد

تلقني أحدث  
النشرات الصحية  
البريد الإلكتروني  
[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)

تعرف على المزيد  
قم بزيارة الموقع  
الإلكتروني  
[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

ابحث عن الأماكن التي يمكنك  
الحصول على اللقاح فيها  
قم بزيارة الموقع الإلكتروني  
[nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu)

تواصل معنا  
[@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)  
[nychealthy](https://www.facebook.com/nychealthy)  
[@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)

