

الإنفلونزا عبارة عن مرض معدٍ عادةً ما ينتشر من أكتوبر حتى مايو في الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها.

في ما يلي بعض الأسئلة والأجوبة الشائعة حول الإنفلونزا لمساعدتك في البقاء محميًا هذه السنة.

# الأسئلة المتكررة حول الإنفلونزا

## مَن يجدر به أخذ لقاح الإنفلونزا؟

يجب على الجميع أن يأخذوا لقاح الإنفلونزا. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الجميع ابتداءً من عمر الـ 6 أشهر وما فوق بأن يأخذوا اللقاح خلال كل موسم إنفلونزا جديد، ولاسيما الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا. ويوصى أيضًا بلقاحات الإنفلونزا للنساء الحوامل.



## كيف ينتشر مرض الإنفلونزا؟

ينتشر مرض الإنفلونزا بشكل أساسي عبر قطرات صغيرة تنتشر عندما يسعل الأشخاص المصابون بالإنفلونزا أو يعطسون أو يتحدثون.

## ما هي علامات الإنفلونزا وأعراضه؟

غالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون بالإنفلونزا ببعض الأعراض أو يظهرونها كلها: الحمى أو الشعور بارتفاع الحرارة/قشعريرة البرد والسعال وألم الحلق وسيلان الأنف أو انسداده وآلام العضلات أو الجسم وآلام الرأس والتعب وفي بعض الأحيان، التقيؤ والإسهال (أكثر شيوعًا لدى الأطفال مقارنةً بالراشدين).



## مَن يُعتبر عرضة للإصابة بالإنفلونزا؟

يمكن أن يصاب أي شخص بمرض الإنفلونزا، إلا أن هذا الأخير يشكل خطرًا أكبر على المجموعات الحساسة مثل الرضع والأطفال الصغار والأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا وما فوق والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون حالات صحية معينة أو ضعفًا في الجهاز المناعي. تكمن الطريقة الفضلى لتفادي الإصابة بمرض شديد مرتبط بالإنفلونزا في أخذ لقاح الإنفلونزا كل سنة.

## متى يجدر بي أخذ اللقاح؟

يمتد موسم الإنفلونزا بشكل نموذجي من أكتوبر حتى مايو. ويُعدّ الوقت الأفضل لأخذ اللقاح في فترة الخريف أو الشتاء للحصول على الحماية في خلال موسم الإنفلونزا.



## ما هي أنواع لقاحات الإنفلونزا المختلفة؟

يتم إعطاء لقاحات الإنفلونزا عادةً بشكل حقنة في الذراع أو رذاذ في الأنف. من المسموح أن يأخذ حقنة الإنفلونزا الأفراد الذين يبلغ عمرهم 6 أشهر وما فوق. من المسموح إعطاء رذاذ الأنف للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين سنتين و49 سنة. تتوفر حقن إنفلونزا متعددة، وهي تختلف بالاستناد إلى الجهة المصنّعة.

يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول لقاحات الإنفلونزا الموسمية الصادرة عن CDC على الرابط: [cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm)

## لِمَ يجدر بي أخذ لقاح الإنفلونزا؟

يشكّل لقاح الإنفلونزا الطريقة الفضلى لحماية نفسك وأحبائك من الإصابة بالإنفلونزا والمضاعفات المرتبطة بهذا المرض. ويمكنه أيضًا أن يخفف من خطر الإصابة بمرض مرتبط بالإنفلونزا ودخول المستشفى والوفاة. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول فوائد لقاح الإنفلونزا، يمكن زيارة: [cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm)

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

**APIAHF**  
ASIAN & PACIFIC ISLANDER  
AMERICAN HEALTH FORUM

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.

# الأسئلة المتكررة حول الإنفلونزا

## أين بإمكانني أخذ لقاح الإنفلونزا؟

يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا في أي من الأماكن التالية:

- أطباء الرعاية الأولية
- الرعاية في حالات الطوارئ/العيادات الصغيرة
- المراكز الصحية المؤهلة فيدراليًا
- العيادات الصحية الريفية
- المراكز الصحية لسكان هاواي الأصليين
- الخدمة الصحية الهندية
- الإدارات الصحية المحلية الصيدليات
- (على سبيل المثال، وول مارت، والغريز، CVS، رايت آيد)



## كم يبلغ سعر لقاح الإنفلونزا؟

يستند سعر لقاح الإنفلونزا إلى تغطية الرعاية الصحية الخاصة بك. يمكنك التواصل مع شركة التأمين المنتسب إليها للسؤال عن مكان توفر اللقاحات المغطاة بتكلفة منخفضة أو بشكل مجاني. بالإضافة إلى ذلك، قد توفر المراكز الصحية والإدارات الصحية المحلية لقاحات مجانية أو منخفضة التكلفة. للحصول على مزيد من المعلومات، يمكنك مراجعة دليل سعر اللقاحات والإنفلونزا: [aa-nhpihealthresponse.org](http://aa-nhpihealthresponse.org)



## هل ستظهر علي أعراض جانبية بعد أخذني اللقاح؟

إن لقاحات الإنفلونزا آمنة وفعالة. يختبر بعض الأشخاص أعراضًا جانبية طفيفة، مثل الألم في الذراع والحمى المنخفضة الدرجة والألام بعض اللقاح، غير أنها تتحسن بعد أيام قليلة.

## ما الفرق بين الإنفلونزا وكوفيد-19؟

إن الإنفلونزا وكوفيد-19 على حد سواء مرضان تنفسيان معديان، غير أن سببهما فيروسات مختلفة. ينجم كوفيد-19 عن الإصابة بعدوى فيروس كورونا (الذي يحمل اسم SARS-CoV-2)، أما الإنفلونزا فمصدره الإصابة بعدوى أحد فيروسات الإنفلونزا الكثيرة التي تنفسي سنويًا بين الناس.

## هل من الممكن أخذ لقاح كوفيد-19 والإنفلونزا في الوقت نفسه؟

في حال كان المريض مؤهلاً، من الممكن أخذ لقاحي الإنفلونزا وكوفيد-19 في الزيارة نفسها، بحسب توصيات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) واللجنة الاستشارية المعنية بممارسات التطعيم (ACIP).

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

**APIAHF**  
ASIAN & PACIFIC ISLANDER  
AMERICAN HEALTH FORUM

للمزيد من الموارد المترجمة المرتبطة بموضوع المجتمعات الأميركية الآسيوية وسكان هاواي الأصليين/سكان جزر المحيط الهادئ، الرجاء زيارة صفحة الويب الخاصة بنا حول National AA and NH/PI Health Response Partnership على الرابط: [www.AA-NHPIHealthResponse.org](http://www.AA-NHPIHealthResponse.org)

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.