

# تلقيح الموظفين ضد الإنفلونزا



احمِ نفسك  
والمقيمين لديك

## أين يمكن الحصول على التلقيح

استفسر لدى مكان عملك أولاً لأن الكثير من مرافق الرعاية الصحية تقدّم التلقيح ضد الإنفلونزا لموظفيها.

بدلاً من ذلك، يتوفر لقاح الإنفلونزا الموسمية لدى طبيبك العام وبعض الصيدليات الإجتماعية.

### للمزيد من المعلومات

وحدة الصحة العامة (Public Health Unit) المحلية:  
1300 066 055

صفحة الإنفلونزا في موقع دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز  
(NSW Health): [www.health.nsw.gov.au/flu](http://www.health.nsw.gov.au/flu)

برنامج تحصين أستراليا (Immunise Australia):  
[www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au)

المركز الوطني لبحوث واستطلاعات التحصين  
(National Centre for Immunisation Research  
(and Surveillance):  
[www.ncirs.edu.au](http://www.ncirs.edu.au)



Health



Health

## قارن الأخطار من عدوى الإنفلونزا

### الأعراض الشائعة

- الحمى وألم الحنجرة وإرتشاح الأنف والصداع والوجع العضلي (لمدة أسبوع أو أكثر)
- الخناق والتهاب القصيبات في الأطفال

### المضاعفات الشائعة

- ذات الرئة
- التهاب الأذن والجيوب الأنفية
- التهاب العضلة القلبية والشغاف
- تفاقم الحالة المرضية المزمنة الموجودة (مثل فشل القلب الاحتقاني وCOPD (الداء الرئوي المُسدّ المزمن))

### المضاعفات النادرة

- الإلتان الدموي
- التلف الدماغي
- الموت

## حالات عكسية شائعة نتيجة التلقيح ضد الإنفلونزا

### حالات عكسية شائعة

- ألم و/أو احمرار و/أو ورم حول موقع الحقنة
- حمى قصيرة الأمد و/أو إرهاق و/أو وجع عضلي (يوم إلى يومين)

### حالات عكسية نادرة

- سُرى

### حالات عكسية نادرة جداً

- إعوار
- مَدَل
- متلازمة غويلان بار (>1 من كل مليون جرعة)

## التلقيح ضد الإنفلونزا مطلوب كل عام

يعزّز التلقيح السنوي مستويات الأجسام المضادة لديك لحمايتك وحماية الآخرين من الإنفلونزا. ولتوفير الحماية من السلالات الجديدة، من المهم أن تتلقَّح كل عام باستخدام اللقاحات المحدّثة، ذلك أن فيروس الإنفلونزا يمكن أن يتغير من سنة إلى أخرى.

للحدّ من انتشار الإنفلونزا:

- اغسل يديك بانتظام باستخدام الصابون والماء أو مادة دعك اليدين المحتوية على الكحول
- غطِّ فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تعطس أو تسعل
- ارمِ المناديل الورقية التي استعملتها في علبة النفايات مباشرة.



## متى ينبغي التلقيح

احصل على إبرة اللقاح حالما تصبح متوفرة. لا يمكن التكهّن ببدء موسم الإنفلونزا، فهي يمكن أن تبدأ باكراً اعتباراً من نيسان/أبريل وأن تدوم لغاية تشرين الأول/أكتوبر. تكون هذه الإبر في أفضل فعاليتها قبل بدء موسم الإنفلونزا وتحتاج لحوالي أسبوعين قبل أن يبدأ مفعولها، لكن يمكن إعطاؤها في أي وقت.



يمكن أن يُصاب بالإنفلونزا حتى الناس الذين يتمتعون باللياقة البدنية والصحة.

## احمِ نفسك والمقيمين لديك

يمكن أن يؤدي الإنفلونزا إلى أخطار كبيرة على الأشخاص الموجودين في مراكز الرعاية الداخلية. ومن المهم أن يتلقّى الأشخاص الذين يقدّمون الرعاية لهؤلاء الأشخاص المقيمين، التلقيح ضد الإنفلونزا كل عام.

يمكن أن يخفّض التلقيح من:

- انتقال الفيروس من الموظفين إلى المقيمين
- حالات الوفاة والمرض بين المقيمين
- الطلب على خدمات الرعاية الصحية
- نقل الإنفلونزا إلى العائلة والأصدقاء

## حقائق عن الإنفلونزا

هل تعلم أن:

- واحداً من كل ثلاثة مشتغلين في حقل الرعاية الصحية سيُصاب بالإنفلونزا كل عام
- ثلاثة من كل أربعة مشتغلين في حقل الرعاية الصحية يذهبون إلى العمل وهم مرضى
- المشتغلين في حقل الرعاية الصحية هم في الغالب مصدر العدوى التي يُصاب بها المقيمون
- الإنفلونزا تكون مُعدية قبل يوم من ظهور الأعراض ولغاية سبعة أيام بعدها
- بإمكانك أن تنقل الإنفلونزا إلى الآخرين حتى وإن كانت لا تظهر أعراضها عليك.

## من الذين يجب أن يتلقّوا التلقيح

يجب أن يتلقّى التلقيح جميع موظفي الرعاية الصحية الذين يعملون في تقديم الرعاية للمقيمين في مؤسسات الرعاية.

- الموظفون الإداريون الذين يكونون على اتصال بالمرضى
- الأطباء
- الممرضون ومقدّمو الرعاية
- المعالجون
- المرشدون الدينيون
- موظفو التنظيفات وموظفو المطبخ
- المتطوّعون
- العمال المؤقتون والعاملون بدوام جزئي