

وقايتك ووقاية طفلك من الإنفلونزا (الـ"فلو")

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Arabic

الإنفلونزا مرض خطير، خصوصاً عندما
تكونين حاملاً



خطوط هاتفية ومصادر معلومات مفيدة

Healthdirect

تكلّمي مع ممرضة لصحة الأمهات والأطفال على الرقم
1800 882 436 (خطّ المساعدة لشؤون الحمل والولادة والأطفال
الصغار). يتوقّف هذا الخط من الساعة 7 صباحاً إلى منتصف الليل من
كل يوم.

Mothersafe (خطّ سلامة الأمهات)

يقدم خطّ Mothersafe دعماً للنساء الحوامل القلقات من التعرّض
للمخاطر، كما يقدم معلومات عن اللقاحات.

الرقم للمناطق التابعة لسدني 9382 6539

الرقم للمناطق غير التابعة لسدني 1800 647 848

الحصول على معلومات بشأن التحصين

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/
diseases-and-vaccines/influenza

لقاح الإنفلونزا هو أفضل وسيلة لوقايتك أثناء الحمل.
يتمكنك تلقي لقاح الإنفلونزا في أية مرحلة من مراحل حملك وفي
أي وقت من السنة.

أين أستطيع تلقي لقاح الإنفلونزا؟

يمكنك حجز موعد لتلقي لقاح الإنفلونزا بواسطة:

- طبيبك أو طبيبتك
- مقدّم(ة) رعاية الأمومة، على سبيل المثال القابلة
القانونية
- صيدلي(ة) مشارك في إعطاء اللقاح، أو
- 'الخدمة الطبية للسكان الأصليين'
(Aboriginal Medical Service).

الحصول على مساعدة طبية

إذا تغيّر نمط حركة طفلك، اتصلي بقاتلتك القانونية أو طبيبك/
طبيبتك أو خدمة الأمومة المحلية على الفور. لا تؤجّلي الاتصال إلى
اليوم التالي.

اتصلي بالإسعاف على الرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور إذا كانت
لديك صعوبة في التنفس، أو عانيت من ضيق أو ألم في الصدر أو
من وجع شديد في الرأس أو دوخة؛ وأخبري المسعفين والمسعفات
أنك حامل.

للشؤون الصحية الأخرى، اتصلي بـ healthdirect على الرقم
1800 022 222 (المكالمات مجانية والخطّ متوقّف على مدار الساعة،
طوال أيام الأسبوع).

وللمزيد من المعلومات، امسحي رمز QR
أو تصفّحي الموقع:
health.nsw.gov.au/respiratory



لماذا يتعيّن أن أتلقّى لقاح الإنفلونزا؟

يُعتبر تلقّي لقاح الإنفلونزا أفضل وسيلة لوقايتك من الإنفلونزا (الـ"فلو") ومضاعفاته خلال الحمل.

ويساعد أيضاً على وقاية طفلك في الشهور الستة الأولى من حياته، قبل أن يتمكّن من تلقّي لقاح الإنفلونزا الخاص به. والنساء الحوامل أكثر احتمالاً للإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا، ويُعرّضك ذلك أنت وطفلك إلى احتمال دخول المستشفى للحصول على الرعاية.

ويزيد احتمال دخول الأطفال تحت سنّ 6 شهور إلى المستشفى بسبب الإنفلونزا مقارنةً بالأطفال الأكبر سناً.

ولقاح الإنفلونزا آمن وفعال لك ولطفلك.

ويُنصح أن يتلقّى لقاح الإنفلونزا أيضاً الأشخاص الذين تختلطين بهم بكثرة، كأفراد العائلة والأصدقاء المقربين.

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

- ارتفاع بالحرارة وقشعريرة
- سعال
- التهاب الحلق
- رشح أو انسداد في الأنف
- وجع في العضلات أو وجع في المفاصل
- وجع في الرأس
- إجهاد (الشعور بتعب شديد)

ويمكن أن تدوم أعراض الإنفلونزا أكثر من أسبوع. إذا كانت لديك أعراض الإنفلونزا، اتصلي على الفور بطبيبك أو طبيبتك أو بمقدّم(ة) رعاية الأمومة لك، على سبيل المثال القابلة القانونية.

وماذا أفعل إذا أصبت بالإنفلونزا أثناء حملي؟

حتّى ولو كنت بصحة جيدة عموماً، فإن أية تغيّرات في وظائف جهاز المناعة والقلب والرئتين أثناء الحمل تزيد من احتمال معاناتك من مرض شديد إذا أصبت بالإنفلونزا.

تتوفر علاجات آمنة أثناء الحمل، لذلك راجعي طبيبك.

ويتعيّن أن تقومي بما يلي:

- شُرب كميات وفيرة من السوائل
- تناول باراسيتامول إذا شعرت بتوجّع
- المحافظة على الحركة بانتظام لتقليل احتمال إصابتك بجلطات دموية لأنها أكثر شيوعاً خلال الحمل*

تشمل الخطوات الأخرى للحفاظ على السلامة ما يلي:

- البقاء في المنزل إذا كنت مريضة
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس
- غسّل يديك تكراراً
- تنظيف الأسطح التي يكثر لمسها
- تجنّب الاتصال بأشخاص مرضى. ارتدي كمامة إذا لم يكن باستطاعتك الحفاظ على التباعد الجسدي في الأماكن الداخلية المزدحمة



*لا يعود الاحتمال الزائد للإصابة بجلطات دموية إلى الإنفلونزا بل إلى البقاء طريحة الفراش/محدودة الحركة.

أسئلة يكثر طرحها

س: متى يمكنني أن أتلقّى اللقاح؟

يمكنك أن تتلقّي لقاح الإنفلونزا في أية مرحلة من مراحل حملك.

س: هل لقاح الإنفلونزا آمن؟

نعم. إن لقاح الإنفلونزا آمن لك ولطفلك، ولا يوجد دليل على احتمال ارتفاع الخطر على المرأة وطفلها إذا تلقت المرأة لقاح الإنفلونزا أثناء الحمل. وتنصح بشدّة الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأخصائيي الولادة وأطباء الأمراض النسائية (RANZCOG) النساء الحوامل بتلقّي لقاح الإنفلونزا لوقاية الأم والطفل على السواء.

س: كيف يعمل لقاح الإنفلونزا؟

بعد أن تتلقّي اللقاح، تنتقل الأجسام المضادة الخاصة بك إلى طفلك في الرحم.

س: هل يمكن أن تحصل لي آثار جانبية بسبب لقاح الإنفلونزا؟

يمكن أن تحصل لك آثار جانبية معتدلة الحدّة، يمكن أن تشمل الشعور بارتفاع منخفض في الحرارة والتعب وألم في العضلات. ويحتّم أيضاً أن يظهر احمرار وحصول تورّم في موضع دخول الإبرة في ذراعك.

س: هل يمكن أن أصاب بالإنفلونزا بسبب تلقّي لقاح الإنفلونزا؟

كلا. لا يحتوي لقاح الإنفلونزا على أيّ فيروس حيّ، مما يعني أن لقاح الإنفلونزا لا يمكن أن يصيبك بالإنفلونزا.

س: هل أحتاج إلى لقاح الإنفلونزا إذا كنت قد تلقّيته في

الشتاء الماضي؟

نعم. يتم كل سنة إعداد لقاح جديد للإنفلونزا للوقاية من معظم سلالات الإنفلونزا الشائعة والمتوقّعة هذا الشتاء. لذلك يساعد تلقّي لقاح الإنفلونزا كل سنة على وقايتك.

س: هل يظلّ باستطاعتي إرضاع طفلي إذا أصبت بالإنفلونزا؟

نعم، يظلّ باستطاعتك إرضاع طفلك إذا أصبت بالإنفلونزا.

س: هل أحتاج إلى دفع كلفة لقاح الإنفلونزا؟

كلا. لقاح الإنفلونزا مجاني، علماً أن بعض مقدّمي الرعاية يمكن أن يستوفوا رسماً إدارياً أو رسم معاينة طبية لقاءه. أسألي طبيبك أو طبيبتك أو القابلة القانونية أو الصيدلي(ة) إذا كان ذلك ينطبق عليك.