

## لقاح ضدّ الأنفلونزا

يمكن أن يصاب الجميع بمرض خطير من الأنفلونزا، لكن بعض الفئات المعرضة للخطر أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير من غيرها. في النرويج ، يوجد ما يقرب من 1.6 مليون طفل وبالغ في مثل هذه المجموعة المعرضة للخطر. الفائدة الصحية يمكن أن تكون كبيرة إذا قام هؤلاء بأخذ اللقاح.

**يجب أن يأخذ الأطفال والبالغون في المجموعات المعرضة للخطر التالية لقاح الأنفلونزا سنويًا:**

- الجميع اعتبارًا من بلوغ سن 65 عامًا
- المقيمين في دور رعاية المسنين ودور الرعاية
- الأطفال والكبار الذين لديهم:
  - مرض الرئة المزمن
  - أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة
  - الفشل الكبدى المزمن
  - الفشل الكلوي المزمن
  - مرض عصبي مزمن أو إصابة
  - ضعف جهاز المناعة
  - داء السكري بنوعيه 1 و 2
  - السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم فوق 40)
  - أمراض أخرى خطيرة أو مزمنة
- المرأة الحامل من الأسبوع الثاني عشر من الحمل
- الأطفال المولودون قبل أو انهم، وخاصة الأطفال المولودين قبل الأسبوع 32 من الحمل، من 6 أشهر (العمر الزمني) إلى 5 سنوات.

### لماذا ينبغي أخذ اللقاح؟

يمكن أن تؤدي الإنفلونزا، من بين أمور أخرى، إلى التهاب رئوي حاد وتفاقم العديد من الأمراض المزمنة. في حالة حدوث مضاعفات خطيرة بسبب الأنفلونزا، فإن العلاج بالمستشفى يكون ضروريًا.

الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والوفاة خلال موسم الأنفلونزا من أي وقت آخر من العام. يمكن أن يؤدي

مرض الإنفلونزا الشديد إلى تدهور دائم في الصحة وزيادة الحاجة إلى المساعدة، ويموت 900 شخص في المتوسط كل عام. التلقيح يقي من الإنفلونزا الشديدة.

### ما الذي يحمي اللقاح منه؟

يقي لقاح الأنفلونزا من فيروس الأنفلونزا بعد أسبوع إلى أسبوعين من التطعيم. لا يقي اللقاح من فيروس كورونا أو الفيروسات والبكتيريا الأخرى، والتي يمكن أن تسبب أيضًا أعراضًا تشبه أعراض الأنفلونزا.

تتمثل أعراض الأنفلونزا الشائعة في ظهور مفاجئ للمرض والحمى والسعال الجاف والحمول والصداع وآلام العضلات لمدة 3-10 أيام.

### لماذا يجب أخذ اللقاح كل عام؟

يجب أخذ اللقاحات سنويًا لأن فيروس الأنفلونزا يتغير باستمرار ويجب تكيف اللقاح مع هذه التغييرات. يتناقص تأثير اللقاح أيضًا بمرور الوقت.

### هل للقاح آثار جانبية؟

تم استخدام اللقاح ضد الأنفلونزا الموسمية لسنوات عديدة وله آثار جانبية قليلة بشكل عام. مثل اللقاحات الأخرى، يمكن أن يسبب لقاح الأنفلونزا ألمًا واحمرارًا وتورمًا في موقع الحقن، بالإضافة إلى الحمى والتوعك الخفيف وآلام العضلات. ردود الفعل التحسسية أو الآثار الجانبية الخطيرة الأخرى نادرة جدًا.

لا يمكن أن يسبب لقاح الإنفلونزا مرض الإنفلونزا.

### أين يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا؟

اسأل عيادة الطبيب أو تحقق من ذلك على موقع البلدية.

يتوفر مزيد من المعلومات على موقع المعهد الوطني للصحة العامة على الإنترنت:

<https://www.fhi.no/en/id/influenza/seasonal-influenza/>