

# ما هي الإنفلونزا؟



الإنفلونزا هي إصابة شديدة العدوى ويمكن أن يكون لها تأثيرات صحية خطيرة.

الإنفلونزا خطيرة جداً. يمكن أن تؤدي إلى دخول الأشخاص إلى المستشفى، وخاصة الأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والنساء الحوامل والذين يعانون من مرض السكري أو أمراض الرئة أو القلب.

يختلف نوع فيروس الإنفلونزا الذي ينتشر كل عام. لهذا السبب، يحتاج الخبراء إلى تغيير اللقاح في كل مرة للتأكد من أنه يمنح جسمك النوع المناسب من الحماية. هذا هو السبب في أنه من المهم جداً أن تحصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. من السهل الحصول على لقاح الإنفلونزا وهو مجاني لجميع سكان كوينزلاند في عام 2024.

يمكنك تقليل فرص إصابتك بالإنفلونزا إذا تلقيت اللقاح.

لقاح الإنفلونزا آمن وفعال. يساعدك على محاربة الفيروس ويساعد على منع انتشاره إلى أشخاص آخرين. إذا أصبت بفيروس الإنفلونزا، فإن التطعيم يمكن أن يساعد في حمايتك من الإصابة بمرض شديد.

## الأعراض

ستصاب بأعراض الإنفلونزا عادة بعد يوم إلى ثلاثة أيام من إصابتك / التعرض للفيروس. بعض الأعراض هي:

ألم في العضلات أو المفاصل



الحمى



التعب



التهاب الحلق



الغثيان (الشعور بالمرض)، القيء  
أو الإسهال (براز رخو وسيلان) في  
الغالب عند الأطفال.



سعال جاف



ارتباك وضيق في التنفس - عند كبار السن.



صداع



Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government

## كيف ينتشر

يمكن أن ينتشر فيروس الإنفلونزا عندما يسعل المصابون أو يعطسون دون تغطية فمهم وأنفهم بمرقعاتهم أو بمنديل. يمكن أن ينتشر أيضًا عند لمس الأسطح المتسخة التي تحتوي على الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك بعد ذلك.

## كيفية منع انتشار الإنفلونزا

### فيما يلي 7 خطوات للمساعدة في مكافحة الإنفلونزا:

حافظ على مسافة 1.5 متر عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.



احصل على لقاح الإنفلونزا كل عام.



نظف الأسطح شائعة الاستخدام بمنشفة نظيفة ومبللة. جففهم بعد ذلك.



اغسل يديك بالماء والصابون. أو استخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول.



لا تشارك الأشياء أو أي شيء لمس الفم أو الأنف.



ابق في المنزل إذا كنت مريضًا. تجنب الاتصال بالآخرين.



غط فمك عند السعال والعطس بمنديل أو مرفق.



## العلاج

يمكن لإجراءات العناية الذاتية المساعدة في إدارة أعراض الإنفلونزا، والتي تشمل:

- أخذ قسط من الراحة
  - شرب الكثير من الماء
  - تناول مسكنات الألم للمساعدة في تقليل الأعراض.
- إذا كنت معرضًا لخطر كبير للإصابة بمرض شديد، فقد يتمكن طبيبك من إعطائك دواءً مضادًا للفيروسات، يُرجى التحدث مع طبيبك إذا كنت تشعر بالمرض.

## أين تحصل على لقاح الإنفلونزا

يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا المجاني من طبيبك العام أو عيادة التحصين المجتمعية أو الصيدلية. لا يزال بإمكانك الحصول على لقاح الإنفلونزا المجانية إذا لم يكن لديك بطاقة ميديكير، طالما كنت مقيمًا في كوينزلاند.

## تحتاج للمزيد من المعلومات؟

تحدث إلى طبيبك إذا كان لديك أي أسئلة حول الحصول على لقاح الإنفلونزا. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 13HEALTH على 13 43 25 84 والتحدث إلى ممرضة. اطلب الاستعانة بمرجم إذا كنت بحاجة لهذه الخدمة. يمكنك معرفة المزيد عن لقاح الإنفلونزا والموارد بلغتك [هنا](#).

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government