DEPARTEMENT
ZORG

Dit is een vertaling van de folder
"Omdat je graag bezoek krijgt, maar liever geen griep of corona"

لأنك تحب استقبال الزوار، ولكنك تفضل تجنب الإصابة بفيروس كورونا أو الإنفلونزا.

لماذا اللقاحات؟ أنت تعرف السبب

لماذا يجب عليك تلقي اللقاح هذا الخريف؟

هذه فترة فريدة ومميزة، ولا شك أنك ترغب في فعل كل ما بوسعك لتمنح طفلك أفضل بداية.

لأنّه بفضل لقاحي الإنفلونزا وكورونا، لن تصاب بالمرض أو ستكون إصابتك خفيفة للغاية:

- ستقل حاجتك لزيارة طبيبك أو مقدمي الرعاية الصحية الآخرين أو المستشفى.
- ستقل احتمالية دخولك إلى المستشفى.
- ستقل مخاطر الوفاة.

من هم الأشخاص الأكثر حاجة إلى تلقي اللقاح المضاد للإنفلونزا وكورونا؟

تقلل اللقاحات المضادة للإنفلونزا وكورونا من خطر الإصابة بأعراض خطيرة أو الحاجة إلى دخول المستشفى. لذلك، يُوصى بهذه اللقاحات للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة بسبب الإنفلونزا أو كورونا. فيما يلي يمكنك معرفة ما إذا كانت اللقاحات موصى بها لك:

لقاحي الأنفلونزا وكورونا

- إذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر.
- إذا كنت مقيمًا لفترة طويلة في إحدى مرافق الرعاية مثل دار رعاية المسنين.
  - إذا كنت تعاني من مشكلة صحية أساسية مثل:
  - أمراض الرئة أو القلب أو الكبد أو الكلى.
  - اضطرابات التمثيل الغذائي مثل السكري من النوع 1 أو 2
- الاضطرابات العصبية العضلية
- إذا كنت تعاني من اضطراب في جهاز المناعة أو تعيش مع شخص يعاني من اضطراب في جهاز المناعة.
- إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية الصحية، سواء داخل أو خارج مرافق الرعاية الصحية.
- إذا كنت تعاني من السمنة (مؤشر كتلة الجسم >= 40).

لقاح الأنفلونزا

- إذا كنتِ حاملًا.
- إذا كنت تعيش مع أطفال تقل أعمارهم عن 6 أشهر ولم تتلقى أمهاتهم اللقاح أثناء الحمل.
- إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من مشكلة صحية أساسية.

بالنسبة للنساء الحوامل، قد يكون لقاح كورونا مفيدًا أيضًا. استشيري طبيبكِ أو أخصائي أمراض النساء لتحديد ما إذا كان مناسبًا لكِ. وحتى لو لم تنطبق عليكِ هذه الشروط، يمكنكِ الحصول على اللقاح.

الجانب العملي

متى ينبغي عليك تلقي اللقاحات؟
من المهم أن تتلقى اللقاح في الخريف وفي الوقت المناسب.
- لقاح كورونا: يُفضل أن يكون قبل نهاية شهر أكتوبر/ تشرين الأول.
- لقاح الإنفلونزا: ابتداءً من منتصف شهر أكتوبر/ تشرين الأول.

لا يوجد حتى الآن لقاح واحد يحمي من الإنفلونزا وكورونا معًا. يجب أن تتلقى لقاحين، لكن يمكنك الحصول عليهما في نفس الوقت. سيقوم طبيبك أو الصيدلي بإعطائهما في أماكن مختلفة من الجسم. على سبيل المثال، يُمكن أن يعطيك كل لقاح في ذراع مختلفة.

أين يُمكنك الحصول على اللقاح؟
يمكنك تحديد موعد للحصول على اللقاح لدى طبيب الأسرة أو الصيدلي. سيقوم الطبيب أو الصيدلي بتحديد المواعيد المناسبة لتلقي لقاحي كورونا والإنفلونزا. إذا كان هناك ممرض منزلي يزورك، فيمكنه أيضًا إعطائك اللقاح.

إذا كُنت تعمل في مجال الرعاية الصحية، فيُمكن لقسم الطب المهني في مكان عملك أن يُعطيك لقاحي كورونا والإنفلونزا في مكان العمل. في أماكن العمل خارج مجال الرعاية الصحية، يتم أحيانًا تقديم لقاح الإنفلونزا مجانًا، ولكن ليس لقاح كورونا.

في أماكن العمل خارج مجال الرعاية الصحية، يمكن تقديم لقاح الإنفلونزا فقط.

ما هي تكلفة اللقاح؟
لقاح كورونا مجاني. ولكن إذا ذهبت إلى طبيب الأسرة للحصول على اللقاح، فستدفع مقابل زيارة الطبيب.

لقاح الإنفلونزا ليس مجانيًا. إذا كنت من الفئات التي يُوصى لها باللقاح، فسيدفع صندوق التأمين الصحي الخاص بك جزءًا كبيرًا من التكلفة. وبالتالي، ستدفع أنت أقل من 5 يورو. ولكن إذا ذهبت إلى طبيب الأسرة للحصول على اللقاح، فستدفع مقابل زيارة الطبيب. أما إذا تلقيت اللقاح من خلال قسم الطب المهني في مكان عملك، فإن صاحب العمل سيدفع التكاليف وسيكون اللقاح مجانيًا.

إذا كنت تعيش في مركز رعاية سكنيّ أو دار رعاية نفسية أو منشأة للأشخاص ذوي الإعاقة، فإن اللقاحات ستكون مجانية بالنسبة لك.

نقاط إضافية مفيدة

هل لا تزال اللقاحات مفيدة إذا كنت قد أصبت بالإنفلونزا أو كورونا من قبل، حتى لو لم تكن الأعراض شديدة؟
على الرغم من أن مناعتك قد تعززت بسبب الإصابة السابقة بالعدوى، إلا أن هذه الحماية لا تدوم إلى الأبد وقد تكون غير كافية. وحتى لو لم تكن لديك أعراض حادة عند الإصابة السابقة، فقد تعاني من أعراض حادة إذا أصبت بالعدوى مرة أخرى. لذلك، يُنصح بتلقي اللقاح مرة أخرى، خاصة إذا كنت من الأشخاص المعرضين للإصابة.

هل لا تزال اللقاحات مفيدة إذا كنت قد تلقيت اللقاح من قبل؟
توفر لقاحات كورونا والإنفلونزا حماية فعالة جدًا ضد هذين المرضين. لكن هذه الحماية تقل تدريجيًا بعد بضعة أشهر. يتم تحديث لقاحي الإنفلونزا وكورونا بانتظام لتتناسب أحدث سلالات الفيروسات المنتشرة. لذلك، من الجيد أن تحصل على اللقاح مرة أخرى في الخريف، قبل أن تنتشر الإنفلونزا وكورونا.

هل تُسبب اللقاحات آثارًا جانبية؟
نظرًا لأن اللقاحات هي أدوية، فقد تسبب بعض الآثار الجانبية الخفيفة:

- قد تعاني من بعض الألم أو الاحمرار أو التورم الطفيف في موضع الحقن. تختفي هذه الأعراض بسرعة.
- قد تعاني أحيانًا من صداع وارتفاع في درجة الحرارة، لكن هذه الأعراض تستمر لبضعة أيام فقط.
- إذا تلقيت لقاح الإنفلونزا ولقاح كورونا في نفس الوقت، فقد تعاني من الحمى أو آلام العضلات بشكل أكبر.

وفي حالات نادرة جدًا، قد تحدث آثار جانبية أكثر خطورة. ومع ذلك، فإنّ مخاطر الإصابة بهذه الآثار الجانبية أقل بكثير من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة لك أو لشخص قريب منكِ بسبب عدم تلقي اللقاح.

احمِ نفسك أكثر من خلال العادات الجيدة

أنت لا تحمي نفسك والآخرين فقط من خلال اللقاح؛ بل يُمكنك أيضًا تجنب الإصابة بالإنفلونزا أو كورونا من خلال اتّباع بعض العادات الجيدة.

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون.
- قم بتهوية الأماكن التي تتواجد فيها مع عدد كبير من الأشخاص.
- عند السعال والعطس، استخدم منديل ورقي، ثم تخلص منه في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، فاعطس في مرفقك.
- إذا كنت مريضًا، فابق في المنزل. إذا اضطررت لاستخدام وسائل النقل العام أو التواجد في أماكن مزدحمة، فارتدِ قناع الأنف والفم.

لمعرفة المزيد عن اللقاحات،

- استشر طبيبك؛ فطبيبك هو أفضل مستشار لك.
- أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.allesovervaccineren.be.