

احصل على لقاح الإنفلونزا
رسائل لمشاركتها مع مجتمعك
وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا

- حان موسم الإصابة بالإنفلونزا.
- من المهم أن يقوم الجميع بأدوارهم للبقاء بصحة جيدة في موسم الإنفلونزا هذا، خاصةً أثناء الجائحة.
- يمكن أن تساعد تغطية فمك عند السعال وغسل اليدين والبقاء في المنزل إذا كنت مريضاً في الحد من انتشار الإنفلونزا وغيرها من العدوى.
- تعد أفضل طريقة للمساعدة في الوقاية من الإنفلونزا هي الحصول على لقاح الإنفلونزا.
- يمكن أن تساعد الوقاية من الإنفلونزا في توفير الموارد الطبية الازمة لرعاية الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19.

من ينبغي عليه أن يتلقى لقاح الإنفلونزا:

- بعد الحصول على لقاح الإنفلونزا جزءاً مهماً من حماية صحتك وصحة أسرتك في هذا الموسم.
- من ينبغي عليه أن يتلقى لقاح الإنفلونزا؟
- كل شخص بلغ 6 أشهر وأكبر ينبغي أن يتلقى لقاح الإنفلونزا.
- لا يمكن للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر الحصول على لقاح الإنفلونزا، ولكن يمكن لأسرهم ومقدمي الرعاية لهم الحصول عليه. إنها طريقة سهلة لحماية أحبائك.
- ينبغي على النساء الحوامل الحصول على لقاح الإنفلونزا أيضاً، حيث يمكن أن يساعد في الوقاية من الأمراض الخطيرة والمضاعفات التي تصيب الأم بالإضافة إلى حماية الطفل من الإنفلونزا.
- ينبغي أن يحصل موظفو الخطوط الأمامية على لقاح الإنفلونزا لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا ومرض كوفيد-19.

- ينبغي أن يحصل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل أمراض القلب والربو والسكري على لقاح الإنفلونزا لأنهم أكثر عرضة لتفاقم حالتهم بشكل خطير من الإنفلونزا.

- حتى البالغين الأصحاء يحتاجون إلى لقاح الإنفلونزا لحماية أنفسهم والأشخاص من حولهم. يمنع لقاح الإنفلونزا البالغين الأصحاء من انتشار الإنفلونزا إلى الأطفال والنساء الحوامل والبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

أين تحصل على لقاح الإنفلونزا:

- يمكنك الاتصال بطبيبك أو العيادة التي تتعامل معها والسؤال عن المكان الذي يقدمون فيه لقاحات الإنفلونزا هذا العام.
- إذا لم يكن لديك طبيب تزوره بانتظام، فإن لقاحات الإنفلونزا متاحة أيضاً في أماكن مثل الإدارات الصحية و محلات السوبر ماركت والصيدليات ومتاجر الأدوية.

- إن الصيدليات ومتاجر الأدوية مشغولة في هذا الوقت من العام، لذا من الأفضل الاتصال أولاً وتحديد موعد لتقديم لقاح الإنفلونزا. بعد ذلك، ستمر الإجراءات بسرعة.
 - قد يساعدك الموقع الإلكتروني vaccinefinder.org في العثور على مكان بالقرب منه يقدم لقاحات الإنفلونزا.
 - كم تبلغ تكلفة لقاح الإنفلونزا؟
لقاح الإنفلونزا عادةً مجاناً معظم برامج التأمين الطبي - بما في ذلك Medicare Part B (التأمين الطبي الجزء ب) و MediCal (ميدي كال). لا توجد عملية دفع مشتركة ما لم يتطلب برنامجك ذلك.
 - إذا لم يكن لديك تأمين طبي، فقد تختلف الأسعار في الصيدليات، ولكن قد تقدم إدارة الصحة المحلية التابع لها لقاحات الإنفلونزا مجاناً.
 - نقدم العديد من الكليات لقاحات الإنفلونزا المجانية لطلابها، ويمكن للمحاربين القدامى المسجلين من خلال إدارة شؤون المحاربين القدامى الحصول على جرعة مجانية في أقرب مرفق رعاية تابع لهم لشؤون المحاربين القدامى.
- الإنفلونزا ومرض كوفيد-19**
- يقلل لقاح الإنفلونزا من خطر إصابتك بالإنفلونزا. الحصول على لقاح للإنفلونزا لن يحمي من الإصابة بمرض كوفيد-19. ومع ذلك، قد يقلل لقاح الإنفلونزا من خطر الإصابة بالإنفلونزا والاحتجاز في المستشفى بسبب مضاعفات الإنفلونزا. وبإبقاء الناس خارج المستشفى، يمكننا توفير موارد الرعاية الصحية أثناء فترة الجائحة.
 - تتشابه أعراض مرض كوفيد-19 والإنفلونزا، لذا قد يكون من الصعب معرفة الفرق.
 - إذا كنت مريضاً، فلازم المنزل، واشرب السوائل باستمرار، وتجنب مخالطة الآخرين قدر الإمكان، واتصل بطبيبك أو العيادة التابع لها للحصول على المشورة بشأن العلاج وما إذا كان ينبغي فحص إصابتك بمرض كوفيد-19.
 - إذا كنت أنت أو أي شخص تعرّفه يعاني من صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في الصدر أو غير قادر على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً، فاطلب الرعاية الطبية على الفور.
 - إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن مرض الإنفلونزا، فانتقل إلى مصدر موثوق. الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا هو cdph.ca.gov/FightFlu.