

# احمي نفسك من الإنفلونزا

مُتاح بالمجان للفئات  
المعرضة للخطر

إن مرض الإنفلونزا مرض غير خطير في أغلب الأحيان. إذا كنت مريضاً بمرض قلب أو رئة مزمن، أو أي أمراض مزمنة لأخرى، أو كنتِ حامل أو بسن 65 سنة أو أكبر، فينبغي عليك القيام بأخذ التطعيم. إذا كنت تنتمي إلى أحد تلك الفئات فإنك تأخذ التطعيم مجاناً.

## ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض فيروسي وهو شائع الحدوث في السويد خلال فصل الشتاء. وتُعرف الإنفلونزا العادية أيضاً باسم الإنفلونزا الموسمية. تختلف أنواع الإنفلونزا من عام إلى آخر، ويتم تهيئة التطعيم وفقاً لذلك. ولذا فمن الهام أن تقوم بأخذ التطعيم في كل خريف، لكي تحصل على حماية جيدة ضد أنواع الإنفلونزا الموجودة.

## هل الإصابة بالإنفلونزا أمراً خطيراً؟

بالنسبة لأغلب الذي يصابون بالإنفلونزا، فإنها تنطوي على ارتفاع في درجة الحرارة، والسعال والصداع وآلام المفاصل. وغالباً ما تستعيد صحتك في غضون أسبوع. إذا كنت تنتمي إلى إحدى الفئات المعرضة للخطر فهذا يعني أنك قد تصبغ بحالة مرضية خطيرة.

## من يتوجب عليهم أخذ التطعيم؟

يُقدم التطعيم مجاناً للأشخاص الذين هم بعمر 65 عام أو أكبر، وكذلك النساء الحوامل (بعد الأسبوع الـ 16 من الحمل)، والأشخاص المصابون بالأمراض أو الحالات التالية، بغض النظر عن السن:

- مرض قلب مزمن
- مرض رئة مزمن مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الربو الحاد
- مرض السكري
- ضعف الجهاز المناعي
- السمنة المفرطة
- أمراض الكبد أو الكلى المزمنة
- الأمراض العصبية والعضلية التي تؤثر على التنفس

إذا لم تكن متأكد إذا ما كنت تنتمي إلى أحد الفئات المعرضة للخطر، فيمكنك التحدث دائماً مع طبيبك.

## لقاح موثوق به يوفر لك حماية جيدة

لقد تم تطعيم الملايين من البشر في جميع أنحاء العالم منذ سبعينات القرن الماضي. فهو لقاح موثوق به، يوفر حماية جيدة ضد الإنفلونزا. عندما تقوم بأخذ التطعيم، يمكن أن يصبح لون الجلد أخمر ومتورماً بعض الشيء في المكان الذي أخذت فيه الحقنة، وقد يصبح هذا الموضع حساساً بعض الشيء. كما قد ترتفع حرارتك في بعض الأحيان. وعادة ما تختفي الأعراض في غضون أيام قليلة.

## الأماكن التي يمكنك فيها أخذ التطعيم

يمكنك أخذ التطعيم في مركز الرعاية الصحية (vårdcentral) الذي تتبعه. وفي شهر نوفمبر/تشرين الثاني سوف يتوفر لدى مراكز الرعاية الصحية في المحافظة مواعيد خاصة للزيارة دون تحديد موعد مسبق. إذا لم تكن المواعيد مناسبة لك، فيمكنك حجز موعد في مركز الرعاية الصحية (vårdcentral) الخاص بك من خلال الهاتف أو الإنترنت. يمكنك العثور على مواعيد الزيارة دون تحديد موعد مسبق وبيانات الاتصال على الموقع الإلكتروني 1177.se



REGION  
SÖRMLAND