

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي فيروس شديد العدوى يمكن أن يتسبب في إصابة بعض الأشخاص بالمرض شديد.

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض خطيرة جراء الإنفلونزا هم الأطفال الصغار وكبار السن والحوامل والسكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل السكري أو أمراض الرئة أو القلب.

يتغير فيروس الإنفلونزا كل عام. وقد يؤدي ذلك أحياناً إلى اضطراب الأشخاص للذهاب إلى المستشفى أو الوفاة. يُعد الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام أفضل طريقة لحماية نفسك ومن حولك من الإصابة بالإنفلونزا.

سيكون لقاح الإنفلونزا متاحاً بسهولة ومجانياً لجميع سكان كوينزلاند في عام 2026. كما سيتوفر اللقاح على شكل رذاذ أنفي في عام 2026 للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و17 سنة (قبل بلوغهم 18 سنة).

الأعراض

عادةً ما تظهر عليك أعراض الإنفلونزا بعد بضعة أيام من التعرض للفيروس.
ومن بين الأعراض ما يلي:

آلام العضلات أو المفاصل



الحمى



التعب



التهاب الحلق



الغثيان أو التقيؤ أو الإسهال (براز رخو وسائل)، خاصةً بين الأطفال.



السعال الجاف



الارتباك وضيق التنفس - لدى كبار السن.



الصداع



كيف تنتشر

يمكن أن تنتشر الإنفلونزا عندما يسعل المصابون أو يعطسون دون تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل ورقي. كما يمكن أن ينتشر الفيروس عندما تلمس أسطحًا متسخة تحمل الفيروس ثم تلمس فمك أو أنفك أو عينيك.

كيفية وقف انتشار الإنفلونزا

ابتعد عن الأشخاص الذين يسعلون ويعطسون.		احرص على أخذ لقاح الإنفلونزا كل عام.	
قم بتنظيف الأسطح التي يتم استخدامها بشكل متكرر بمنشفة نظيفة ومبللة. جففها بعد ذلك.		اغسل اليدين بالماء والصابون. أو استخدم معقمًا لليدين يحتوي على الكحول.	
لا تشارك أي شيء لامس الفم أو الأنف.		ابق في المنزل إذا كنت مريضًا.	
		قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو بالمرفق عند السعال والعطس.	

العلاج

إذا أصبت بالإنفلونزا، فهناك بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للتخفيف من الأعراض. وتشمل هذه:

- الراحة
- شرب الكثير من الماء
- تناول مسكنات الألم للمساعدة في تخفيف الأعراض.

إذا كنت من الفئات المعرضة لخطر الإصابة بحالة مرضية خطيرة، فقد يصف لك الطبيب دواءً مضادًا للفيروسات.

أين يمكنك الحصول على لقاح الإنفلونزا المجاني

لقاحات الإنفلونزا مجانية لجميع سكان كوينزلاند، حتى لمن لا يحملون بطاقة Medicare. قد يفرض بعض الأطباء العامين رسومًا على الاستشارة. يمكنك أيضًا الحصول على اللقاح في الصيدليات أو العيادات الصحية المجتمعية أو مراكز الخدمات الصحية للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. [اكتشف أين يمكنك الحصول على اللقاح.](#)

هل تحتاج إلى مزيد من المعلومات؟

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات على موقع ["Vaccination Matters"](#). يمكنك أيضًا التحدث إلى الطبيب العام إذا كانت لديك أي أسئلة حول الحصول على لقاح الإنفلونزا المجاني، أو الاتصال بخدمة 13 HEALTH على الرقم 13 43 25 84 والتحدث إلى إحدى الممرضات. اطلب مترجمًا شفهيًا إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فهذه الخدمة مجانية.



يمكنك معرفة المزيد عن لقاح الإنفلونزا المجاني والموارد المتوفرة بلغتك من خلال البحث عن "flu facts qld" أو استخدام رمز الاستجابة السريعة هذا.

flu facts qld

لمعرفة المزيد

