

1/

احم نفسك من إنفلونزا الخنازير H1N1 التطعيم باللقاح

2/

يعتبر التطعيم باللقاح أفضل وقاية لك ضد الإنفلونزا.

- هناك الكثير من الدواعي التي تؤدي إلى الإصابة بإنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩ أو الإصابة بالمرض الشديد بسببها في حالة:
 - المرأة الحامل.
 - إذا كان عمرك يتراوح بين ٦ أشهر و ٢٤ عاماً.
 - إذا كان عمرك يتراوح بين ٢٥ و ٦٤ عاماً وكنت تعاني من حالة صحية مثل الربو، أو السكري، أو مرض في القلب، أو الرئة.
- إذا كنت تعتني بأطفال دون ٦ أشهر أو تعيش معهم، فإن التطعيم باللقاح سيساعدك في حماية طفلك، الذي لا يستطيع تحمل التطعيم بلقاح الإنفلونزا.

3/

تعرف على حقائق حول اللقاح المضاد لفيروس إنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩.

- لن يوفر اللقاح المضاد لفيروس الإنفلونزا الموسمية الوقاية اللازمة من إنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩.
- يتم تصنيع اللقاح المضاد لفيروس إنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩ بنفس الطريقة التي يتم بها تصنيع لقاحات الإنفلونزا الموسمية.
 - تم تطعيم الملايين بلقاحات مضادة لفيروس الإنفلونزا الموسمية بأمان.
 - كما تم تطعيم ملايين الأشخاص باللقاح المضاد لفيروس إنفلونزا الخنازير H1N1 ٢٠٠٩ بأمان.
- هناك نوعان من لقاحات إنفلونزا الخنازير H1N1: الرش الأنفي والحقن
 - يمكنك تلقي الرش الأنفي إذا كنت تتمتع بصحة جيدة، لا ينصح به للحوامل، ويتراوح عمرك بين ٢ و ٤٩ عاماً.
 - يمكن لمعظم الأشخاص من سن ٦ أشهر فما فوق تلقي الحقن.

4/

التزم بالإجراءات اليومية التالية كي تظل بصحة جيدة.

- السعال أو العطس في منديل ورقي. إذا لم يكن معك منديل، فاستخدم كم القميص ولا تستخدم يدك. إلقاء المنديل بعد استخدامه في سلة القمامة.
- الاعتناء على غسل اليدين بالماء والصابون. تدليك اليدين بمادة تعتمد على الكحول إذا لم يكن لديك صابون وماء.
- عدم محاولة لمس العين، أو الأنف، أو الفم. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- المكوث بالمنزل عند الإصابة بالمرض. حيث يقي ذلك الآخرين من التعرض للمرض.

5/

ما الذي يجب عليّ فعله إذا أصبت بالمرض؟

- المكوث بالمنزل.
- لا يحتاج معظم المصابين بإنفلونزا الخنازير ٢٠٠٩ H1N1 إلى زيارة الطبيب. وكذلك المرضى المصابون بالإنفلونزا الموسمية.
- الاتصال بالطبيب إذا كنت مريضاً وفي حالة:
 - إذا كنت سيدة حامل.
 - إذا كنت تعاني من حالة صحية مزمنة مثل الربو، أو السكري، أو مرض بالقلب، أو الرئة.
 - إذا كنت دون ٥ أو فوق ٦٥ عاماً.

6/

**لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-CDC-INFO
(الإنجليزية أو الإسبانية فقط)، أو زيارة الموقع www.flu.gov**