



حافظ على صحتك طوال الشتاء

التطعيمات هي أفضل وسيلة للحفاظ
على سلامتك وسلامة عائلتك

Keep **protected** this winter



نحني من يهنا أمره كل يوم.

أحزمة الأمان، وأجهزة إنذار الدخان، وخوذات الدراجات - كلها إجراءات تساعد على الحفاظ على سلامتنا. والتطعيم مثلها تمامًا: خطوة بسيطة تحميك وتحمي من تحب من الأمراض الخطيرة.

بفضل التطعيمات، أصبحت أمراض مثل الجدري وشلل الأطفال، التي كانت يومًا ما مدمرة، نادرة الحدوث اليوم، واليوم، تنفذ التطعيمات ملايين الأرواح كل عام.

التطعيمات ليست للأطفال فقط

يعرف معظمنا التطعيمات التي يجب أن يحصل عليها الأطفال لحمايتهم، لكن التطعيمات تظل مهمة أيضًا كلما تقدمنا في العمر.

إذا كنت مؤهلًا، فقد يُعرض عليك الحصول على تطعيمات ضد الحزام الناري، والفيروس التنفسي المخلوي (RSV)، ومرض المكورات الرئوية (الذي قد يؤدي إلى الالتهاب الرئوي). تُقدّم هذه التطعيمات في أعمار أو مراحل معينة من الحياة للمساعدة على الوقاية من الأمراض الخطيرة.

إذا كنتِ حاملًا، فهناك تطعيمات محددة يُوصى بها لحمايتك وحماية طفلك أثناء الحمل. وفي كل شتاء، يُعرض على الكثيرين الحصول على تطعيم الإنفلونزا وكوفيد-19 للبقاء في أمان خلال الأشهر الباردة.

كيف سأعرف موعد الحصول على التطعيم؟

إذا كنتِ حاملًا، فسيتحدث إليك فريق رعاية الأمومة حول التطعيمات الموصى بها لك.

أما إذا كان طفلك في المدرسة الابتدائية أو الثانوية، فسيحصل على تطعيماته هناك. وسيتم التواصل مع أولياء الأمور أو القائمين على رعاية الأطفال الصغار من خلال عيادة طبيبهم العام.

ستقوم عيادة طبيبك العام بإبلاغك عندما يحين موعد تطعيمك. قد يصلك منهم إشعار عبر خطاب، أو رسالة نصية، أو مكالمات هاتفية، أو بريد إلكتروني. وفي بعض الأحيان، قد يُعرض عليك التطعيم أثناء موعدك الطبي إذا كنت تزور العيادة لغرض آخر.

لماذا تُعد تطعيمات الشتاء مهمة؟

تنتشر الفيروسات الشتوية بسهولة أكبر خلال الأشهر الباردة، خاصةً مع قضاء وقت أطول في الأماكن المغلقة. قد تجعلك هذه الفيروسات مريضًا جدًا، بل قد تؤدي أحيانًا إلى مشكلات صحية خطيرة تستدعي تلقي الرعاية في المستشفى.

يساعدك الحصول على التطعيمات كل عام على تعزيز حمايتك، حتى لو كنت قد تلقيتها من قبل أو أصبت بالمرض سابقًا. وذلك لأن مناعتك تضعف مع مرور الوقت، كما أن الفيروسات تتغير كل عام.

ومن خلال التطعيم، أنت لا تحمي نفسك فقط، بل تحمي أيضًا أحبائك ومن يهتمك أمرهم.

تطعيمات الشتاء (للمؤهلين)

الإنفلونزا

• الحوامل

• الأطفال الذين تبلغ أعمارهم سنتين أو 3 سنوات في 31 أغسطس 2025 أو قبل ذلك

• أطفال المدارس (من الصف التمهيدي حتى الصف 11)

• الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 17 عامًا ممن يعانون من حالة صحية مزمنة*

• البالغون في سن 65 عامًا أو أكثر

• البالغون من 18 عامًا فأكثر ممن يعانون من حالة صحية مزمنة*

• المقيمون في دور الرعاية

• مقدمو الرعاية والأشخاص الذين يعيشون مع شخص يعاني من ضعف في جهاز المناعة

كوفيد-19

• البالغون في سن 75 عامًا أو أكثر

• المقيمون في دور رعاية كبار السن

• الأشخاص من عمر 6 أشهر إلى 64 عامًا ممن لديهم ضعف في جهاز المناعة*

الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)

يُعد الفيروس التنفسي المخلوي سببًا شائعًا للسعال ونزلات البرد، خاصةً في فصل الشتاء، لكنه قد يكون خطيرًا بالنسبة إلى الرضع، وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو من أمراض مزمنة في الرئة أو القلب.

المؤهلون للحصول على التطعيم:

• البالغون من 75 إلى 79 عامًا

• الحوامل - يُوصى بالحصول على التطعيم في كل حمل (ابتداءً من الأسبوع 28) للمساعدة على حماية الطفل بعد الولادة

* للحصول على قائمة بالحالات الصحية المزمنة المتعلقة بكل تطعيم، أو للحصول على مزيد من المعلومات، ابحث عن: NHS GM Winter vaccinations

من أين يمكنك الحصول على التطعيمات؟

الإنفلونزا

تبدأ تطعيمات الإنفلونزا للأطفال والحوامل في 1 سبتمبر. أما بالنسبة إلى كبار السن والبالغين الآخرين، فسيبدأ البرنامج في 1 أكتوبر. يمكنك الحصول على تطعيم الإنفلونزا من الأماكن الآتية:

• عيادة طبيبك العام

• الصيدليات المشاركة (لمن يبلغ عمره 18 عامًا فأكثر).

قد تتوفر تطعيمات الإنفلونزا أيضًا من خلال مركز رعاية الأمومة، أو دار الرعاية، أو المدرسة، أو جهة العمل (للعاملين في الصفوف الأمامية في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية).

كوفيد-19

تبدأ تطعيمات كوفيد-19 في 1 أكتوبر. ويمكنك الحصول على التطعيم من خلال:

• الحجز عبر الإنترنت من خلال خدمة الحجز الوطنية (NHS) على

www.nhs.uk/get-vaccination أو عبر تطبيق NHS

• الاتصال بالرقم المجاني 119. وتشمل هذه الخدمة أيضًا الهاتف النصي (119 18001)

• ولغة الإشارة البريطانية (BSL) عبر خدمة SignVideo

• زيارة أحد المواقع المخصصة (دون الحاجة إلى حجز موعد مسبق).

ابحث عن: "NHS GM Winter vaccinations" للعثور على موقع قريب منك

• العديد من الصيدليات المجتمعية التي تقدم خدمة التطعيم دون موعد مسبق.

إذا كنت ملازمًا للمنزل، فيمكن لعيادة طبيبك العام مساعدتك من خلال ترتيب زيارة منزلية.

الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)

تتوفر تطعيمات الفيروس التنفسي المخلوي على مدار العام. إذا كنت مؤهلًا، فيمكنك الحصول على التطعيم من خلال:

• فريق رعاية الأمومة إذا كنت حاملًا، ويكون ذلك عادة عند فحص الأسبوع 28.

• عيادة طبيبك العام إذا كان عمرك بين 75 و79 عامًا.

للحصول على مزيد من المعلومات حول تطعيمات الشتاء، ابحث عن: NHS GM Winter vaccinations أو تفضل بزيارة

www.gmintegratedcare.org.uk/winter-vaccinations

إذا كنت ترغب في الحصول على هذه المعلومات بصيغة أخرى أو مترجمة إلى لغة مختلفة، فيرجى إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى

gmhscp.gm-campaigns@nhs.net

