هـيـئـة الصـحـة بدبـي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الدليل التوعوي للإنفلونزا الموسمية

أكتوبر 2026



مقدمة

يقدم هذا الدليل معلومات شاملة حول الإنفلونزا الموسمية، والفيروس المسبب لها، وأهمية التطعيم كوسيلة فعالة للوقاية من هذا المرض، كما يسلط الدليل الضوء على الخدمات المتاحة لمساعدتك في الوقاية من الإنفلونزا وعلاجها.

الفهرس

- معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية.
- أعراض ومضاعفات الإنفلونزا الموسمية.
- الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا.
- التشخيص والعلاج وطرق الوقاية.
- معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية.
- فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية.
- فوائد التطعيم.
- الآثار الجانبية للتطعيم
- الأسئلة الأكثر شيوعاً.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية



الإنفلونزا الموسمية:

هي عدوى تنفسية حادّة معدية تسببها فيروسات الإنفلونزا وتتواجد في جميع أنحاء العالم في مواسم معينة.

الفيروس المسبب للمرض:

هناك أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا: A وB وC؛ وتنتشر فيروسات الإنفلونزا من النوعين A وB مسببةً أوبئةً موسميةً لدى البشر.

فترة حضانة المرض:

وهي الفترة من الإصابة بالعدوى إلى ظهور الأعراض وقد تتراوح من يوم إلى أربعة أيام.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية

طرق انتقال الإنفلونزا الموسمية:

تنتشر الإنفلونزا الموسمية بسهولة من شخص لآخر، لا سيما في الأماكن المزدحمة والمغلقة.

1. **الانتقال بشكل مباشر:** عن طريق الرذاذ (الحاوي للفيروس) في الهواء المنتشر أثناء السعال والعطس والتحدث من الشخص المصاب.
2. **الانتقال بشكل غير مباشر:** من خلال لمس الأيدي أو الأسطح الملوثة برذاذ الشخص المصاب ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا الشديدة ومضاعفاتها:

1. المرأة الحامل في أي مرحلة من مراحل الحمل.
2. الأطفال ما بين 6 أشهر إلى 5 سنوات.
3. كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة.
4. الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل: أمراض القلب، والرئة، والكلى، والكبد، وأمراض الدم المزمنة، ونقص المناعة.
5. العاملون في مجال الرعاية الصحية.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية

حقائق عن الإنفلونزا الموسمية:

- تحدث الإنفلونزا الموسمية في جميع أنحاء العالم.
- تُسجَّل حوالي مليار حالة إصابة عالمياً كل عام.
- يُصاب ما يتراوح بين 3 و5 ملايين شخص بمرض الإنفلونزا الشديد سنوياً.
- ترتبط الإنفلونزا بما يتراوح بين 290,000 و650,000 حالة وفاة سنوياً على مستوى العالم.
- يتعافى معظم المصابين دون مضاعفات، إلا أن البعض قد يصاب بمرض شديد أو يحتاج إلى دخول المستشفى.
- تزداد احتمالية الإصابة بمضاعفات خطيرة لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر.
- يختلف كل موسم للإنفلونزا عن غيره، كما تختلف تأثيرات المرض من شخص لآخر.
- يُعد التطعيم السنوي ضد الإنفلونزا أفضل وسيلة للوقاية منها.
- يمكن للتطعيم أن يقلل من خطر الإصابة بالإنفلونزا وشدتها، ويساعد في الحماية من المضاعفات الخطيرة.
- تؤدي الإصابة إلى تغيّب الأطفال والبالغين المتكرر عن المدرسة/العمل مما يؤثر سلباً على الإنتاجية والتحصيل الدراسي.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و9 سنوات يظهرون عادة أعلى معدلات الإصابة.

أعـراض ومضاعفـات الإنفلونزا الموسمية

علامات وأعراض الإنفلونزا الموسمية:

تتراوح أعراض الإنفلونزا الموسمية من خفيفة إلى شديدة وعادة ما تختفي أعراضها في غضون أسبوع دون أي تدخل طبي. ومن جهة أخرى، قد تسبب مرضاً شديداً يستدعي الحصول على العلاج في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة بين بعض الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة.



الحمى



السعال



الصداع



آلام العضلات والمفاصل



الشعور بالتعب والإعياء



التهاب الحلق وسيلان الأنف



القيء والإسهال خاصة عند الأطفال

أعـراض ومضاعفـات الإنفلونزا الموسمية

مضاعفات الإنفلونزا الموسمية:



الالتهاب الرئوي الحـاد



التهـابات الأذن



التهابات الجيوب الأنفيـة



تفاقم الحالات الطبية المزمنة، مثل قصور القلب، والربو، ومرض السكري.

الفـرق بيـن نزلـة البـرد والإنفـلـونـزا

	نزلة البرد	الإنفلونزا
النوع	مرض مُعْدٍ يصيب الجهاز التنفسي	
الفيروس المسبب	فيروسات متعددة	فيروسات الإنفلونزا
الأعراض الظاهرة	بسيطة إلى متوسطة، وتظهر بالتدريج	أكثر حدة وتظهر بشكل مفاجئ
النتيجة	عادة ما تكون خفيفة	يمكن أن تصل إلى مضاعفات شديدة

ملاحظة: بسبب تشابه الأعراض بين نزلة البرد والإنفلونزا فإنه من الصعوبة التفريق بينهما إلا من خلال التحاليل اللازمة.

التشخيص والعلاج وطـــرق الـوقـــايـــة

تشخيص الإنفلونزا الموسمية:

- عادة ما يتم التشخيص سريريًا. ومع ذلك، هناك العديد من فيروسات الجهاز التنفسي التي يمكن أن تظهر كمرض شبيه بالإنفلونزا، على سبيل المثال الفيروس المخلوي التنفسي RSV وغيرها.
- يمكن تأكيد التشخيص عن طريق جمع عينات الجهاز التنفسي المناسبة وإجراء الفحص المخبري.

علاج الإنفلونزا الموسمية:

- المرضى الأقل عرضة لخطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته يتم علاجهم من خلال علاج الأعراض كالحمى والألم وغيرها وينصحون بالبقاء في المنزل لتقليل انتقال العدوى للآخرين.
- قد يحتاج المرضى الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته علاجات مختلفة اعتمادًا على تقييم الطبيب.
- لا تُستخدم المضادات الحيوية لعلاج الإنفلونزا؛ لأن الإنفلونزا ناجمة عن فيروس وليس عن بكتيريا.

التشخيص والعلاج
وطـــرق الـوقـــايـــة

الوقاية من الإنفلونزا الموسمية:



1 التطعيم هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية.



2 غسل اليدين بانتظام وتعقيمهما.



3 اتباع آداب السعال والعطاس.



4 الابتعاد عن الآخرين إذا ظهرت الأعراض.



5 تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.



6 تجنب لمس العينين، أو الأنف أو الفم.



7 تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة باستمرار.



8 تحسين التهوية داخل الأماكن المغلقة، مثل فتح النوافذ إذا كان مناسباً.

معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية



ما هي أنواع لقاحات الإنفلونزا الموسمية المتاحة؟

تتوفر لقاحات الإنفلونزا بأنواع مختلفة؛ إذ يُعطى معظمها عن طريق الحقن، بينما يتوفر بعضها الآخر على شكل بخاخ أنفي للأشخاص المؤهلين لتلقيه. ويعتمد اختيار اللقاح المناسب على عوامل مثل العمر، والحالة الصحية، والحمل، وتوصيات أخرى.

طريقة عمل اللقاح:

تساعد تطعيمات الإنفلونزا في تطوير الجسم للأجسام المضادة ضد مرض الإنفلونزا وهي مصممة للوقاية من فيروسات الإنفلونزا التي تشير الأبحاث إلى أنها ستكون أكثر شيوعًا خلال الموسم القادم.

ما هو العمر المناسب لتلقي اللقاح؟

يُوصى باللقاح لجميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق، ما لم يكن هناك سبب محدد يمنع تلقيه.

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و8 سنوات عند أخذهم لقاح الإنفلونزا لأول مرة في حياتهم، إلى جرعتين تفصل بينهما أربعة أسابيع. بعد ذلك، يمكن إعطاؤهم جرعة واحدة كل سنة من لقاح الإنفلونزا.

معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية

مأمونية اللقاح:

يعتبر تطعيم الإنفلونزا من التطعيمات الآمنة، حيث تم إعطاء التطعيم لملايين الأشخاص ممن هم أكبر من 60 عامًا، كما أن الآثار الجانبية للتطعيمات خفيفة بشكل عام وتختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.

الفترة المناسبة للحصول على التطعيم:

يكون أفضل وقت للحصول على تطعيم الإنفلونزا الموسمية سنويًا في (الخريف) سبتمبر أو أوائل (الشتاء) قبل أن يبدأ موسم الإنفلونزا. ومع ذلك، حتى إذا لم يتم تطعيمك في ذلك الوقت، فلا يزال يوصى بالتطعيم في وقت لاحق لأن الإنفلونزا قد تستمر في أشهر لاحقة خلال العام وخاصة للأشخاص المسافرين أو المتجهين للحج والعمرة.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

تظهر فاعلية مطعوم الإنفلونزا بعد أسبوعين من التطعيم، ولهذا من الأفضل الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الإنفلونزا، وبفترة كافية قبل السفر.

الفئات الموصى لها بتطعيم الإنفلونزا

الفئات التالية ينصح لها بتلقي تطعيم الإنفلونزا كونها أكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته:

1. مقدمو الرعاية الصحية.
2. الأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات.
3. كبار السن من عمر 65 عاماً فما فوق.
4. النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل.
5. المعتمرون والحجاج.
6. مقدمو الرعاية للمرضى المصابين (بالأمراض المزمنة وأمراض نقص المناعة).
7. أصحاب الأمراض المزمنة:
   - السكري.
   - أمراض القلب.
   - أمراض الرئتين كالربو.
   - أمراض الكبد المزمنة.
   - أمراض الكلى المزمنة.
   - الذين يعانون من نقص المناعة بسبب مرض أو تناول عقاقير مثبطة للمناعة.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

مدى فعالية تطعيم الإنفلونزا:

- قد تختلف فعالية لقاح الإنفلونزا من موسم لآخر، وذلك بناءً على عدة عوامل (مثل فيروسات الإنفلونزا المنتشرة ومدى مطابقتها للقاح، بالإضافة إلى عمر الشخص وحالته الصحية).
- يمكن أن يقلل التطعيم ضد الإنفلونزا من خطر الإصابة بالمرض ومن مضاعفاته التي قد تكون خطيرة.
- قد تكون أعراض المرض أقل حدة لدى الأشخاص الذين يصابون بالعدوى رغم تلقيهم اللقاح.
- يمكن أن يقلل التطعيم من خطر الحاجة إلى الاستشفاء ومن احتمالية حدوث مضاعفات صحية وخيمة.
- قد يساعد الحصول على التطعيم في منع انتشار الإنفلونزا إلى أشخاص آخرين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا ومضاعفاتها.
- قد يستغرق تطعيم الإنفلونزا من 10 إلى 14 يومًا ليكون فعالاً.

فوائد التطعيم

موانع أخذ التطعيم:

1. الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر.
2. الأشخاص الذين لديهم حساسية شديدة من اللقاح أو أحد مكوناته.
3. وجود أعراض مرضية شديدة أو متوسطة الشدة، /مصاحبة أو غير مصاحبة للحمّى، حيث يفضل تأجيل التطعيم.

الفائدة التي تعود عليك بعد التطعيم ضد الإنفلونزا:

- تحصينك ضد الإصابة بالإنفلونزا.
- التقليل من شدة المرض لدى الأشخاص المطعمين.
- التقليل من خطر دخول المستشفى.
- حمايتك إذا كنت تعاني من بعض الحالات الصحية المزمنة.
- حماية المرأة الحامل من الإصابة بالإنفلونزا أثناء الحمل وبعده، وحماية الطفل في الأشهر القليلة الأولى من حياته.
- إذا حصلت على التطعيم، فأنت بذلك تحمي مجتمعك وأحبائك، بما في ذلك الفئات المعرضة لخطر المرض ومضاعفاته.

الآثار الجانبية للتطعيم

الآثار الجانبية التي قد تظهر بعد التطعيم:

- **ألم وتورم في مكان الحقن**
- **الصداع**
- **حمى خفيفة**
- **آلام العضلات**
- **الغثيان**
- **رد فعل تحسسي تجاه أحد مكونات اللقاح**

عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة وقصيرة الأمد، خاصة عند مقارنتها بأعراض الإنفلونزا.

نصائح لتقليل الآثار الجانبية بعد التطعيم:

- استمر في تحريك ذراعك بشكل طبيعي.
- تناول مسكن للألم، مثل الباراسيتامول.

الأسئلة الأكثر شيوعاً

هل يمكن أن أصاب بالإنفلونزا بسبب التطعيم؟

لا، لقاحات الإنفلونزا لا تسبب الإصابة بالإنفلونزا. قد يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية خفيفة بعد التطعيم، مثل الحمى أو الصداع أو آلام العضلات، ولكن هذه الأعراض ليست إنفلونزا.

لماذا نحتاج إلى الحصول على التطعيم سنوياً؟

- تخضع فيروسات الإنفلونزا لتغييرات متكررة نتيجة لذلك، تتم مراجعة تركيبة التطعيم سنويًا، ويتم تحديثها للحماية من الفيروسات التي تشير الأبحاث إلى أنها ستكون أكثر شيوعًا خلال موسم الإنفلونزا القادم.
- تتناقص المناعة المكتسبة من التطعيم مع مرور الوقت، ولذلك يجب الحصول على التطعيم بشكل سنوي من أجل الحصول على الحماية المثلى.

الأسئلة الأكثر شيوعاً

هل يمكنني أن أصاب بالإنفلونزا رغم أنني تلقيت التطعيم هذا العام؟ ولماذا؟

نعم:

- من الممكن أن تكون قد تعرضت للفيروس قبل وقت قصير من تلقي التطعيم.

- من الممكن أن تكون قد تعرضت للفيروس خلال الفترة التي يستغرقها جسمك لتكوين الأجسام المضادة بعد التطعيم.

- قد تكون مصابًا بالنوع الأقل شيوعًا الذي لا يغطيه التطعيم.