

اللقاحات

للأشخاص ذوي الأمراض المزمنة

قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل مرض السكري والربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، صعوبة أكبر في حماية أنفسهم من الأمراض التي يمكن الوقاية منها. عندما يمرضوا الأشخاص الذين يعانون من الأمراض مزمنة، يكونوا أكثر عرضة للدخول إلى المستشفى والوفاة. يمكن لبعض الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات أن ترفع نسبة السكر في الدم إلى مستويات عالية جدًا أو تتسبب في تضخم المجاري الهوائية، مما يؤدي إلى التهاب رئوي.

اللقاحات هي طريقة آمنة وفعالة وسهلة لحماية نفسك من الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالأمراض وهي مهمة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. ومع ذلك، قد تحتاج إلى تجنب بعض اللقاحات أو الانتظار حتى يصبح جهازك المناعي أقوى اعتمادًا على مدى تأثر جهازك المناعي. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن اللقاحات التي يجب أن تحصل عليها.

ما هي اللقاحات التي أحتاجها؟

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة اللقاحات الموصى بها لك ولأفراد عائلتك. إليك بعضًا من أكثرها شيوعًا:

- ❖ **لقاح الأنفلونزا:** يجب أن تحصل عليه كل عام، خاصة في الخريف، لتقليل خطر الإصابة بالمرض. إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكبر، فاسأل مقدم الرعاية الخاص بك عن الجرعة الأقوى من لقاح الأنفلونزا.
- ❖ **لقاح كوفيد-19:** يتم تحديث هذا اللقاح من وقت لآخر للحماية من أحدث سلالات الفيروس. ويوصى لكل فرد من عمر 6 أشهر وما فوق الحصول على جرعة واحدة على الأقل من لقاح كوفيد-19.
- ❖ **لقاح التهاب الرئوي:** يحمي من عدة أنواع من بكتيريا المكورات الرئوية التي يمكن أن تسبب التهابات خطيرة لدى الأطفال والبالغين. يوصى باستخدام سلسلة المكونة من 4 جرعات للأطفال قبل بلوغ سن الخامسة. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا والبالغين، خذ حسب الإرشادات.
- ❖ **لقاح القوباء المنطقية:** هذا اللقاح المكون من جرعتين يحمي من القوباء المنطقية لدى كبار السن، ويؤخذ كل منهما بفترة تفصلها شهرين إلى ستة أشهر للحصول على أقصى قدر من الحماية. ويوصى به للبالغين من عمر 50 عامًا وما فوق، حتى لو كنت مصابًا بالجذري من قبل. تأكد مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت قد تلقيت بالفعل جرعة واحدة من لقاح النطاقي.



اللقاحات

للأشخاص ذوي الأمراض المزمنة



❖ **لقاح الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap):** جرعة واحدة من هذا اللقاح تحمي منه الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي. قد تحتاج إلى جرعة داعمة كل 10 سنوات.

❖ **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وما فوق، تحمي جرعة واحدة من الفيروس المخلوي التنفسي. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

❖ **لقاح التهاب الكبد ب:** عبارة عن سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات موصى بها للجميع، ويجب على الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم بشأن الحصول على هذا اللقاح.

كيف يمكنني الحصول على اللقاح؟

- زر مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية الخاصة بك
- تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول جرعات إضافية من اللقاحات الموصية بها لك.
- إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، زر <http://publichealth.lacounty.gov/vaccines> للحصول على قائمة بعيادات التي تعطي اللقاحات المجانية أو بتكلفة منخفضة ومزيد من المعلومات حول اللقاحات.
- وأفضل ما في الأمر هو أنه يمكنك الحصول على معظم اللقاحات في نفس الزيارة!



مركز الاتصال للصحة العامة

للمزيد من المعلومات، اتصل بمركز الاتصال للصحة العامة على **1-833-540-0473** المفتوح يوميا من ٨ صباحا الى ٨ مساء