



# اللقاحات لكبار السن

عندما نتقدم في العمر، تصبح أجسامنا أقل فعالية في حمايتنا من الأمراض. يتعرض الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 سنة أو أكثر لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة مثل الأنفلونزا وكوفيد-19 والالتهاب الرئوي وغيرها. ولكن هناك طريقة تحميها: وهي أخذ اللقاحات!

توفر اللقاحات طريقة آمنة وفعالة وسهلة لحماية كبار السن من الأمراض التي يمكن الوقاية منها والتي قد تؤدي إلى دخول المستشفى والوفاة. للحصول على الحماية القصوى، تأكد أخذ لقاحاتك في موعدها. تعتمد اللقاحات الموصى بها على عمرك وحالتك الصحية أو تاريخك الصحي وقد تكون مطلوبة في عملك أو عند سفرك. إذا كنت لا تعرف اللقاحات التي حصلت عليها أو التي لا تزال بحاجة إليها، اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



## ما هي اللقاحات التي أحتاجها؟

يجب على الأشخاص الذين يبلغون 65 سنة أو أكثر أخذ اللقاحات التالية:

- ◆ **لقاح الإنفلونزا:** يجب عليك أخذه كل عام، وخاصة في فصل الخريف، لتقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا. إذا كان عمرك 65 سنة أو أكثر، اسأل طبيبك عن الجرعة الأعلى من لقاح الإنفلونزا.
- ◆ **لقاح كوفيد-19:** يتم تحديث هذا اللقاح من وقت لآخر للحماية من أحدث سلالات الفيروس. يوصى بأخذ لقاح COVID-19 المحدث لكل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر. يجب عليك الانتظار لمدة شهرين على الأقل منذ آخر جرعة من أي لقاح COVID-19 قبل الحصول على لقاح COVID-19 المحدث.
- ◆ **لقاح الالتهاب الرئوي:** يحمي من العدوى البكتيرية الخطيرة. سوف يقوم موفر الرعاية الصحية الخاص بك بإرشادك حوب متى تأخذ هذا اللقاح.
- ◆ **لقاح الهربس النطاقي:** يوفر هذا اللقاح المكون من جرعتين الحماية ضد الهربس النطاقي لدى كبار السن، ويتم أخذهما بفواصل شهرين إلى ستة أشهر للحصول على أقصى قدر من الحماية. يوصى به للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 سنة أو أكثر، حتى لو أصيبوا بجذري الماء من قبل. تحقق مع مقدم الرعاية الخاص بك إذا كنت قد تلقيت بالفعل جرعة واحدة من لقاح الهربس النطاقي.
- ◆ **لقاح Tdap:** جرعة واحدة من هذا اللقاح تحمي ضد التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي. قد تحتاج إلى جرعة معززة كل 10 سنوات.
- ◆ **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 75 سنة أو أكثر، توفر جرعة واحدة الحماية ضد الفيروس المخلوي التنفسي (RSV). يُنصح البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و74 سنة وكبار السن الأكثر عرضة للإصابة بمرض فيروس المخلوي التنفسي الشديد بتلقي جرعة واحدة من لقاح فيروس المخلوي التنفسي. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات.





# اللقاحات لكبار السن

## كيف أخذ اللقاح؟

- ◆ قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية.
- ◆ اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان هناك جرعات إضافية موصى بها لك.
- ◆ إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، انتقل إلى [publichealth.lacounty.gov/vaccines](https://publichealth.lacounty.gov/vaccines) للحصول على قائمة بالعيادات التطعيمية المجانية ومنخفضة التكلفة والمزيد من المعلومات حول اللقاحات.
- ◆ يغطي برنامج الرعاية الطبية (Medicare) معظم اللقاحات الموصى بها دون أي تكاليف إضافية. الاتصال بـ Medicare أو مزود خطة Medicare Advantage لمعرفة المزيد حول ما يغطيه التأمين. تتوفر المعلومات اللازمة على العنوان التالي:  
[www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans](https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans)
- ◆ والشيء الرائع هو أنه يمكنك الحصول على معظم اللقاحات في الزيارة نفسها!

## مركز الاتصال بالصحة العامة

لمزيد من المعلومات، مركز الاتصال للصحة العامة مفتوح من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً طوال أيام الأسبوع على الرقم **1-833-540-0473**.

