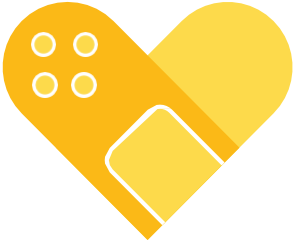


اللقاحات لكبار السن



مع تقدمنا في السن، تصبح أجسامنا أقل فعالية في حمايتنا من الأمراض. الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكبر هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة مثل الأنفلونزا وكوفيد-19 والالتهاب الرئوي وغيرها. ولكن هناك طريقة للبقاء محميًا: اللقاحات!



توفر اللقاحات طريقة آمنة وفعالة وسهلة لحماية كبار السن الناس من الأمراض التي يمكن الوقاية منها والتي يمكن أن تؤدي إلى دخول المستشفى والوفاة. للحصول على أقصى قدر من الحماية، تأكد من الحصول على الجرعات المستحدثة من اللقاحات الخاصة بك. تعتمد اللقاحات الموصى بها على عمرك وحالتك أو تاريخك الصحي وقد تكون مطلوبة لعملك أو سفرك. إذا كنت لا تعرف اللقاحات التي حصلت عليها أو اللقاحات التي لا تزال بحاجة إليها، فاسأل مقدم الرعاية الخاص بك.

ما هي اللقاحات التي أحتاجها؟

يجب على البالغين بعمر 65 عامًا وما فوق الحصول على اللقاحات التالية:

- ❖ **لقاح الأنفلونزا:** يجب أن تحصل عليه كل عام، خاصة في الخريف، لتقليل خطر الإصابة بالأنفلونزا. 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 المستحدثة. يجب على البالغين من عمر 65 سنة وما فوق الحصول على جرعة إضافية من لقاح كوفيد-19. المستحدث بعد 4 أشهر على الأقل من حصولهم على الجرعة السابقة.
- ❖ **لقاح الالتهاب الرئوي:** يحمي من الالتهابات البكتيرية الخطيرة. سينصحك مقدم الرعاية الخاص بك متى عليك الحصول عليه.
- ❖ **لقاح القوباء المنطقية:** هذا اللقاح المكون من جرعتين يحمي من القوباء المنطقية لدى كبار السن، ويؤخذ كل منهما من 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. تحقق مع مقدم الرعاية الخاص بك إذا كنت قد تلقيت بالفعل جرعة واحدة من لقاح النطاقي.
- ❖ **لقاح الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap):** جرعة واحدة من هذا اللقاح تحمي من الإصابة بالكزاز والدفتيريا والسعال الديكي. قد تحتاج إلى جرعة داعمة كل 10 سنوات.
- ❖ **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وما فوق، تحمي جرعة واحدة من الفيروس المخلوي التنفسي. استشر مقدم الرعاية الخاص بك للمزيد من المعلومات.



اللقاحات لكبار السن



كيف يمكنني الحصول على اللقاح؟

- ❖ قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية.
- ❖ اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان يوصي بجرعات إضافية لك.
- ❖ إذا لم يكن لديك مقدم رعاية، فانقل إلى <http://publichealth.lacounty.gov/vaccines> للحصول على قائمة بعيادات تقدم اللقاحات مجاناً أو بتكلفة منخفضة ومزيد من المعلومات حول اللقاحات.
- ❖ يغطي برنامج Medicare معظم اللقاحات الموصى بها دون أي تكاليف إضافية. اتصل بـ Medicare أو مزود Medicare Advantage Plan الخاص بك لمعرفة المزيد حول ما يغطيه التأمين. تتوفر المعلومات على: <https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans>
- ❖ أفضل 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

