

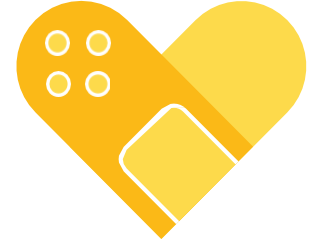


# واکسن

## برای سالمندان

همانطور که مسن ترمی شویم، بدنمان در مقابل حفاظت مان از بیماری کمتر مؤثر واقع می شود. افرادی که 65 سال دارند یا سالمند تر هستند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلای شدید ناشی از بیماری هایی مانند آنفولانزا، کووید-19، ذات الریه و امراض دیگر قرار دارند. اما راهی برای محافظ ماندن وجود دارد: واکسن ها!

واکسن ها راهی ایمن، مؤثر و آسان برای حفاظت افراد سالمند از بیماری های قابل پیشگیری که می توانند منجر به بستری شدن در بیمارستان و مرگ شوند می باشند. برای حفاظت حداکثر، مطمئن شوید که واکسن-هایتان را بروز نگاه می دارید. واکسن ها بر اساس سن، عوارض یا سابقه سلامتی تان توصیه می شوند و ممکن است برای کارتان یا سفر الزامی باشند. اگر شما نمی دانید کدام واکسن ها را دریافت کرده اید یا کدام واکسن ها را هنوز نیاز دارید، از ارائه دهنده خدمات درمانی تان بپرسید.



## من چه واکسن هایی را نیاز دارم؟

بزرگسالان 65 ساله و سالمندتر، باید واکسن های زیر را دریافت کنند:

- **واکسن آنفولانزا:** شما باید این را هر سال بویژه در پاییز دریافت کنید، تا خطر ابتلا به آنفولانزا را کاهش دهید. اگر شما 65 ساله یا سالمندتر هستید، از ارائه دهنده خدمات درمانی خود درباره دوز بالاتر واکسن آنفولانزا بپرسید.
- **واکسن کووید-19:** این واکسن هر چند وقت یکبار بروز آورده می شود تا در مقابل آخرین سویه های ویروس حفاظت کند. به هر فرد 6 ماهه و بزرگتر توصیه می شود تا حداقل 1 دوز از واکسن بروز شده کووید-19 را دریافت کند. بزرگسالان 65 ساله و مسن تر باید یک دوز اضافی از واکسن به روز شده کووید-19 را حداقل 4 ماه پس از دوز قبلی شان دریافت کنند.
- **واکسن ذات الریه:** در مقابل عفونت های جدی ناشی از باکتری حفاظت می کند. ارائه دهنده خدمات درمانی تان در مورد زمان دریافت آن به شما توصیه خواهد کرد.
- **واکسن زونا:** این واکسن دو دوزی که برای بیشترین حفاظت در فاصله دو تا شش ماه از هم تزریق می شود، در مقابل زونا در سالمندان حفاظت می کند. برای بزرگسالان 50 ساله و بزرگتر، حتی اگر قبلاً آبله مرغان گرفته اید، توصیه می شود. اگر قبلاً واکسن زوستریک دوزی دریافت کرده اید، از ارائه دهنده خدمات درمانی خود جویا شوید.
- **واکسن تی دپ:** یک دوز از این واکسن در مقابل کزاز، دیفتیری و سیاه سرفه حفاظت می کند. شما ممکن است هر 10 سال به یک تقویتی نیاز داشته باشید.
- **واکسن آر اس وی:** برای افراد 60 ساله و بزرگتر، یک دوز در مقابل ویروس تنفسی سینسیشال (آر اس وی) حفاظت می کند. برای اطلاعات بیشتر، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.





# واکسن

## برای سالمندان

### من چگونه واکسینه شوم؟

- به ارائه دهنده خدمات درمانی یا داروخانه خود مراجعه کنید.
- از ارائه دهنده خدمات درمانی خود بپرسید که آیا دوزهای اضافی برای شما توصیه می شود.
- اگر ارائه دهنده خدمات درمانی ندارید، برای فهرست کلینیک های رایگان و کم هزینه و اطلاعات بیشتر درباره واکسن ها به تارنمای <http://publichealth.lacounty.gov/vaccines> مراجعه کنید.
- مدیکر اغلب واکسن های توصیه شده را بدون هزینه از جیب پوشش می دهد. با مدیکر یا طرح مدیکر ادونتیج خود تماس بگیرید تا بیشتر درباره اینکه بیمه چه چیزهایی را پوشش می دهد، آگاهی پیدا کنید. اطلاعات در تارنمای <https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans> موجود است.
- بهتر از همه آن است که می توانید در یک وعده ملاقات، اغلب واکسن ها را دریافت کنید!



### مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی

برای اطلاعات بیشتر، مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی در  
**1-833-540-0473** از 8 صبح تا 8 شب، هفت روز هفته باز است.

