



من ينبغي أن يتناول لقاح الإنفلونزا هذا العام؟

مع استمرار جائحة كوفيد-19 والمخاوف من احتمال أن تزيد عدوى الإنفلونزا من العبء الملقى على عاتق نظم الرعاية الصحية، توصي منظمة الصحة العالمية بإعطاء الأولوية المقصود للعاملين في مجال الرعاية الصحية وكبار السن في الحصول على لقاح الإنفلونزا هذا العام، خاصة في الأماكن التي تتوفر بها كميات محدودة من اللقاح. فالعاملون في الرعاية الصحية معرضون بشدة لخطر الإصابة بالمرض من خلال مخالطتهم المنتظمة للمرضى، وسوف يسهم لقاح الإنفلونزا في التقليل إلى أدنى حدٍ من مرات التعيُّب عن العمل بسبب الإصابة بالإنفلونزا، والحد من حدوث اضطراب في صفوف القوى العاملة.

ويتعرَّض كبار السن إلى خطر أكبر بكثير للإصابة بأمراض وخيمة والوفاة بسبب الإنفلونزا مقارنة بالشباب، لذا سيساعد اللقاح في تقليل المخاطر التي تتعرض لها هذه الفئة من السكان.

أما إذا كانت الكميات المتاحة من لقاح الإنفلونزا لا تزال تسمح بحصول الآخرين على اللقاح، فيجب بعد ذلك إعطاء الأولوية للأفراد الذين يعانون من حالات صحية كأمنة، والحوامل والأطفال، دون ترتيب معين.

ما مدى فعالية لقاح الإنفلونزا؟

يُعد لقاح الإنفلونزا أفضل أداة نمتلكها للوقاية من الإنفلونزا والحد من خطر المضاعفات الخطيرة وحتى الوفاة. وقد تختلف فعالية اللقاح من عام إلى آخر، حسب أنواع فيروسات الإنفلونزا المنتشرة ومدى مطابقتها للقاح. كما تعتمد فعالية اللقاح كذلك على الحالة الصحية للشخص الذي حصل على التطعيم وعمره، وكذلك على الوقت منذ التطعيم. وفي المتوسط، يقي اللقاح من 60% تقريباً من حالات العدوى لدى البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاماً. وتصبح لقاحات الإنفلونزا فعالة بعد حوالي 14 يوماً من التطعيم.

هل يحتاج الناس إلى التطعيم ضد الإنفلونزا كل شتاء؟

نعم. ففيروسات الإنفلونزا تتغير باستمرار، ويمكن أن تنتشر سلالات مختلفة كل عام. وبالإضافة إلى ذلك، تقل مناعة الناس ضد الإنفلونزا مع مرور الوقت. لذلك تُحدَّث لقاحات الإنفلونزا الموسمية حتى تتصدى للسلالات الأكثر شيوعاً كل عام من أجل أن يكتسب الأشخاص الذين يحصلون على هذه اللقاحات أعلى مناعة ممكنة ضد هذه السلالات.

هل لقاح الإنفلونزا آمناً؟

نعم. فلقاحات الإنفلونزا الموسمية تُستخدم منذ أكثر من 50 عاماً. وكانت، ولما تزال، تُعطى لملايين الأشخاص، ولها سجل أمان جيد. وتفحص السلطات الوطنية التنظيمية للأدوية سنوياً كل لقاح من لقاحات الإنفلونزا بعناية قبل الترخيص له. كما تُطبق أنظمة لرصد أي تقارير عن وقوع أحداث ضارة بعد التمتع ضد الإنفلونزا والتحقيق في هذه التقارير.

هل يقلل لقاح الإنفلونزا المناعة ضد أمراض أخرى مثل كوفيد-19؟

كلا. فالغرض من أي لقاح هو تدريب الجهاز المناعي على كيفية الاستجابة إذا واجه المرض الحقيقي في المستقبل. ولما يؤثر هذا التدريب على جهاز المناعة ضد الأمراض الأخرى، بل يزيد قوته على مواجهة المرض المستهدف. وقد تستمر هذه المناعة لفترة قصيرة أو لعدة سنوات حسب نوع المرض ونوع اللقاح. ويُعتبر لقاح الإنفلونزا جيداً لمدة عام، بعده تنخفض المناعة ضد المرض.

هل يحمي لقاح الإنفلونزا من كوفيد-19؟

لا، لأن الإنفلونزا وكوفيد-19 مرضان مختلفان. ولكن لأن كلا المرضين التنفسيين يمكن أن يؤثرًا على صحة المصابين بطرق وخيمة، فإن التطعيم ضد الإنفلونزا يمكن أن يقلل من تأثيرها على شخص قد يعاني بالفعل من مرض كوفيد-19. ومن الأفضل للمرضى والمنظم الصحية التعامل مع مرض تنفسي واحد بدلاً من التعامل مع مرضين.

هل ينبغي أن أتناول لقاح الإنفلونزا إذا ظهرت عليّ أعراض كوفيد-19، أو إذا كنت مصاباً به؟

لا توجد موانع طبية معروفة لتطعيم الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19. ومع ذلك، يجب عزل الأفراد الذين يُشتبه في إصابتهم أو تأكدت إصابتهم بمرض كوفيد-19 ورعايتهم حتى لا يعودوا قادرين على نقل العدوى، بهدف الحد من خطر انتقال كوفيد-19 عند أخذ اللقاح، لأن السعي إلى الحصول على التمتع قد يزيد من انتشار العدوى إلى الآخرين. ولهذا السبب، ينبغي لهؤلاء الأفراد إرجاء التطعيم لحين خروجهم من العزل الصحي. بعدها، يُنصح حواً بتناول لقاح الإنفلونزا من أجل تقليل احتمال الإصابة بمرض شديد بسبب الإنفلونزا.

إذا لم أحصل على لقاح الإنفلونزا من قبل، فهل سيكون آمناً أن أتناول لقاح الإنفلونزا في أثناء المجائحة؟

نعم. لا توجد موانع طبية معروفة لتطعيم الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19. وتنصح منظمة الصحة العالمية اللقاحات المعرضة لمخاطر شديدة بضرورة تناول لقاح الإنفلونزا خلال جائحة كوفيد-19 من أجل تقليل احتمال الإصابة بالأمراض التنفسية الوخيمة بسبب الفيروسات التي تنتشر في وقت واحد في موسم الإنفلونزا، وتقليل العبء الواقع على عاتق نظم الرعاية الصحية. وهذه النصيحة سارية بغض النظر عما إذا كان الشخص قد حصل من قبل على التطعيم ضد الإنفلونزا، لأن سلالات الإنفلونزا المنتشرة اليوم قد تكون مختلفة عن تلك التي انتشرت في السنوات السابقة.

ماذا يمكنني عمله إذا لم يكن لقاح الإنفلونزا متاحاً في مكان إقامتي؟

إن معظم البلدان ليست قادرة على توفير لقاح الإنفلونزا إلا بكميات محدودة فقط، ولهذا السبب تنصح المنظمة بإعطاء الأولوية للبلدان المعرضة لمخاطر مرتفعة، بدءاً بالعاملين في الرعاية الصحية وكبار السن. وربما لم تتمكن بعض البلدان من شراء اللقاح على الإطلاق هذا العام.

وسواء عثرت على اللقاح أم لم تعثر عليه، فيمكنك الحد من فرص الإصابة بالإنفلونزا أو انتشارها باتباع نفس التدابير الصحية والاجتماعية الموصى بها لمرض كوفيد-19:

1. حافظ على نظافة اليدين بغسلهما المتكرر بالماء والصابون، أو بمُطهر اليدين.
2. حافظ على مسافة بدنية لا تقل عن متر واحد بعيداً عن الآخرين، وارتدِ الكمامة إذا تعدّر ذلك.
3. حافظ على التدابير الصحية للجهاز التنفسي بتغطية الفم والأنف بمرفقك عند السعال أو العطس.
4. اطلب المشورة الطبية إذا ظهرت عليك أعراض تنفسية لاسيَّما إذا كنت ضمن الفئات المعرضة لمخاطر مرتفعة.
5. احرص على العزل الذاتي إذا مرضت، أو الحجر الصحي الذاتي إذا كنت من المخالطين للمصابين.

Tuesday 30th of April 2024 04:49:14 PM