كبار السن يجب أن يحصلوا على اللقاح للوقاية من مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV

تنتشر فيروسات الجهاز التنفسي، مثل مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV)، عن طريق السعال والعطس والتحدث والتنفس، وتكون أكثر شيوعًا في فصلي الخريف والشتاء. وتوجد لقاحات لحماية الأشخاص من مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV. إذا كنت من كبار السن، فننصحك بالحصول على اللقاح في أقرب وقت ممكن للتأكد من أنك محصن ضد هذه الفيروسات.

ما هي اللقاحات التي أحتاجها للحفاظ على سلامتي؟

توجد لقاحات فردية تحمي الأشخاص من مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV:

- ويجب أن تحصل على جرعة واحدة من لقاح مرض (**COVID-19**) المحدّث لعام 2024-2025. لقد تم تحديث هذه اللقاحات للوقاية من المتحورات الحالية للفيروس وتعزيز مناعتك التي قد تقل بمرور الوقت.
  - إذا كنت تعاني من نقص المناعة بدرجة متوسطة أو شديدة، فاسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان يوصي بجرعات إضافية لك.
- يجب أن تحصل على جرعة واحدة من لقاح **الأنفلونزا** المحدّث لعام 2024-2025. يتم تحديث هذه اللقاحات سنويًا للوقاية من السلالات المتوقع انتشارها.
- **لا** يحتاج الأشخاص الذين تلقوا لقاح الفيروس المخلوي التنفسي **RSV** في الموسم الماضي إلى جرعة أخرى في هذا الوقت. وبخلاف ذلك، يجب عليك ما يلي:
  - الحصول على جرعة واحدة من لقاح الفيروس المخلوي التنفسي RSV إذا كان عمرك 75 عامًا أو أكبر.
  - التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول ما إذا كان يجب عليك الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي RSV إذا كان عمرك يتراوح بين 60 و74 عامًا وكنت معرضًا لخطر الإصابة بفيروس RSV بسبب بعض المشكلات الطبية، بما فيها أمراض القلب أو الرئة المزمنة، أو الإقامة في مرفق رعاية طويلة الأجل.

لماذا من المهم أن يحصل كبار السن على اللقاح؟

يتعرض كبار السن لخطر متزايد للإصابة بالإعياء الشديد، ودخول المستشفى وبالتالي الوفاة بسبب الإصابة بمرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV. وتؤدي بعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض الكلى المزمنة أو أمراض القلب أو الرئة أو السكري، إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة بسبب هذه الفيروسات.

وفي الآونة الأخيرة، شهدت الولايات المتحدة حوالي 70% إلى 85% من حالات الوفيات بسبب الإصابة بالأنفلونزا، و50% إلى 70% من حالات دخول المستشفيات بسبب الأنفلونزا، وأكثر من 85% من حالات الوفيات بسبب الإصابة بمرض (COVID-19)، وذلك بين الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر.

ما هي العلامة التجارية للقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV التي يجب أن أحصل عليها؟

يمكن للأشخاص اختيار العلامة التجارية للقاح مرض (**COVID-19**) التي يريدون الحصول عليها، بغض النظر عن اللقاحات التي تلقوها سابقًا.

يجب أن يحصل البالغون من العمر 65 عامًا أو أكبر على لقاح **الأنفلونزا** عالي الجرعة أو لقاح الأنفلونزا المساعد أو لقاح الأنفلونزا المؤتلف لأن هذه اللقاحات تزداد فعاليتها مع كبار السن.

يمكن للأشخاص اختيار العلامة التجارية للقاح الفيروس المخلوي التنفسي **RSV** التي يريدون الحصول عليها.

هل هناك آثار جانبية للقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV؟
بالنسبة لمعظم الأشخاص، الآثار الجانبية طفيفة وتختفي خلال بضعة أيام. وتشمل الآثار الجانبية الشائعة ألمًا في الذراع وصداعًا وآلامًا في الجسم وشعورًا بالتعب والإرهاق. ولا يمكن أن تُصاب بمرض (COVID-19) أو الأنفلونزا أو الفيروس المخلوي التنفسي RSV بسبب تلقي اللقاحات.

أين يمكنني الحصول على اللقاح؟
اسأل مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا كان يوفر اللقاح. وتوجد أيضًا مئات المواقع حول المدينة التي تقدم اللقاحات، بما فيها الصيدليات. وللعثور على موقع لتلقي لقاح مرض (**COVID-19**) أو لقاح **الأنفلونزا**، تفضّل بزيارة vaccinefinder.nyc.gov. ويمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 212-268-4319 للحصول على مساعدة في العثور على موقع لتلقي لقاح مرض (COVID-19). وللعثور على موقع لتلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي **RSV**، تفضّل بزيارة nyc.gov/health/map.

هل سيغطي تأميني الصحي تكلفة اللقاح؟
يغطي برنامج Medicare وبرنامج Medicaid ومعظم الخطط الصحية تكلفة لقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV وغيرها من اللقاحات دون تحصيل أي مبلغ مشترك أو أي مشاركة في التكاليف. لا عليك سوى التأكد من التوجه إلى مقدم الرعاية الصحية الذي يقبل خطة تأمينك الصحي.

ماذا لو لم يكن لديّ تأمين صحي؟
تتوفر لقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا المجانية للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي أو لديهم تغطية تأمينية محدودة. وللعثور على موقع يقدم لقاحات مجانية، تفضّل بزيارة vaccinefinder.nyc.gov، وانقر فوق القائمة المنسدلة "Any insurance" (أي تأمين) وراجع خيارات "no cost" (بدون تكلفة).

هل يمكنني الحصول على لقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV في نفس الوقت؟
نعم، يمكنك الحصول على اللقاحات الثلاثة في نفس الوقت.

هل لا تزال هناك احتمالية لإصابتي بمرض (COVID-19) أو الأنفلونزا أو الفيروس المخلوي التنفسي RSV إذا تلقيت اللقاحات؟
نعم. على الرغم من أن اللقاحات تقلل من خطر الإصابة بالعدوى، فإنه لا تزال هناك احتمالية لإصابتك بالعدوى، لا سيّما مع مرور المزيد من الوقت منذ آخر مرة تلقيت فيها اللقاح. ومع ذلك، إذا أصبت بالعدوى، فإن اللقاحات تساعد في تقليل الأعراض وخطر حدوث مضاعفات، بما يشمل دخول المستشفى والوفاة. وتقلل لقاحات مرض (COVID-19) أيضًا من خطر الإصابة بمرض (COVID-19) لفترة طويلة (الأعراض التي تستمر لأشهر أو لفترة أطول بعد الإصابة بمرض (COVID-19)).

إذا ظهرت عليك أعراض، مثل السعال أو سيلان الأنف أو الاحتقان أو التهاب الحلق أو الحمى أو آلام الجسم، فاخضع للاختبار. تقدم العديد من الصيدليات والعيادات المجتمعية اختبارات مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV في نفس الوقت. وتتوفر الأدوية لكبار السن المصابين بمرض (COVID-19) أو الأنفلونزا، وتزداد فعالية العلاج كلما بدأت في مرحلة مبكرة. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فتواصل مع عيادة Virtual ExpressCare التابعة لـ NYC Health + Hospitals على expresscare.nyc أو اتّصل برقم 631-397-2273.

ما الخطوات الأخرى التي يمكنني اتخاذها لحماية نفسي من فيروسات الجهاز التنفسي؟
بالإضافة إلى الحصول على اللقاح، اتّبع الخطوات التالية لتقليل خطر إصابتك بالمرض:

- فكّر في ارتداء قناع وجه مناسب في الأماكن المغلقة المزدحمة. وتوفر الأقنعة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94، حماية أفضل.
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين.
- اغسل يديك كثيرًا أو استخدم معقم اليدين، وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- حسّن مستوى التهوية، على سبيل المثال من خلال فتح النوافذ أو استخدام منظف هواء محمول، أو اجتمع بالآخرين خارج المنزل.

لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus، وnyc.gov/flu وnyc.gov/rsv.