

كبار السن يجب أن يحصلوا على اللقاح للقائية من مرض COVID-19، والإنفلونزا، وفيرس RSV

تنتشر الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل مرض COVID-19 ونزلات البرد (الإنفلونزا) والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV) عن طريق السعال، والعطس، والتحدث، والتنفس، وهي أكثر شيوعًا في فصلي الخريف والشتاء. إذا كنت من كبار السن، فاحصل على اللقاح للقائية من مرض COVID-19، والإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي RSV في أقرب وقت ممكن للتأكد من أنك محصن ضد هذه الفيروسات.

ما هي اللقاحات التي أحتاج إليها للحفاظ على سلامتي؟

يجب أن تحصل على لقاح مرض COVID-19 المحدّث لعام 2025-2026 ولقاح الإنفلونزا المحدّث لعام 2025-2026. لقد تم تحديث هذه اللقاحات للقائية من سلالات الفيروسات التي من المتوقع انتشارها هذا الموسم. يؤدي الحصول على لقاح محدث إلى تعزيز حمايتك التي تقل مع مرور الوقت.

أنت تحتاج لتلقي اللقاح للقائية من فيروس RSV لمرة واحدة فقط. إذا لم تحصل مطلقًا على اللقاح للقائية من فيروس RSV، يجب عليك الحصول على اللقاح في الحالات التالية:

- إذا كان عمرك 75 عامًا أو أكبر.
- إذا كان عمرك يتراوح بين 50 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.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت لديك أسئلة عن حاجتك إلى الحصول على اللقاح. يجب عليك أيضًا سؤال مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كنت قد تحتاج إلى جرعات إضافية من لقاح مرض COVID-19، لا سيما إذا كنت تعاني من ضعف المناعة.

لماذا من المهم أن يحصل كبار السن على اللقاح؟

يتعرض كبار السن لخطر متزايد للإصابة بأمراض شديدة، ودخول المستشفى وبالتالي الوفاة بسبب الإصابة بمرض COVID-19، والإنفلونزا، وفيرس RSV. وتؤدي بعض الحالات المرضية الكامنة، مثل أمراض الكلى المزمنة أو أمراض القلب أو الرئة أو السكري، إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة بسبب هذه الفيروسات.

وفي الفترة من يناير 2020 إلى يوليو 2025، شهدت الولايات المتحدة حوالي 70% إلى 85% من حالات الوفيات بسبب الإصابة بالإنفلونزا، و50% إلى 70% من حالات دخول المستشفيات بسبب الإنفلونزا، وأكثر من 75% من حالات الوفيات بسبب الإصابة بمرض COVID-19، وذلك بين الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر.

ما هي العلامة التجارية للقاح مرض COVID-19، والإنفلونزا، وفيرس RSV التي يجب أن أحصل عليها؟

يمكنك اختيار العلامة التجارية للقاح مرض COVID-19 التي ترغب في الحصول عليها، بصرف النظر عن اللقاحات التي تلقيتها سابقًا. يمكنك أيضًا اختيار العلامة التجارية للقاح فيروس RSV التي ترغب في الحصول عليها.

يجب على الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر الحصول على لقاح الإنفلونزا بجرعة عالية، أو لقاح مساعد أو لقاح معاد التركيب، لأن هذه اللقاحات تعمل بشكل أفضل لدى كبار السن مقارنة بلقاح الإنفلونزا القياسي.

هل توجد تأثيرات جانبية للقاحات مرض COVID-19، والإنفلونزا، وفيرس RSV؟
بالنسبة إلى معظم الأشخاص، تكون التأثيرات الجانبية طفيفة وتختفي خلال بضعة أيام. وتشمل التأثيرات الجانبية الشائعة ألامًا في الذراع التي تلقت فيها اللقاح، وصداعًا، وآلامًا في الجسم وشعورًا بالتعب والإرهاق. لا يمكن أن تُصاب بمرض COVID-19، أو الإنفلونزا، أو فيروس RSV بسبب تلقي اللقاحات.

أين يمكنني الحصول على اللقاح؟
اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو الصيدلية التي تتعامل معها إذا كانا يوفران اللقاح أم لا. يمكنك أيضًا زيارة الرابط nyc.gov/health/map للعثور على موقع لتلقي اللقاح، حدد "Vaccines" (اللقاحات)، وحدد بعد ذلك اللقاح الذي ترغب في الحصول عليه من قائمة "Services" (الخدمات).

هل سيغطي تأميني الصحي تكلفة اللقاح؟
يغطي برنامج Medicare ومعظم الخطط التأمينية الأخرى اللقاحات لكبار السن دون تكبد مدفوعات مشتركة أو غيرها من أشكال مشاركة التكاليف. ليس عليك إلا التأكد من التوجه إلى مقدم الرعاية الصحية الذي يقبل خطة تأمينك الصحي.

ماذا لو لم يكن لدي تأمين صحي؟
تتوفر لقاحات مرض COVID-19 والإنفلونزا المجانية للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي أو لديهم تغطية تأمينية محدودة. للعثور على موقع يقدم لقاحات مرض COVID-19 مجانية، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health/map وحدد "Vaccines" (اللقاحات). تحت "Services" (الخدمات)، حدد اللقاح الذي تريده، وبعد ذلك، حدد الخيار "No Cost for Uninsured" (دون تكلفة لغير المؤمن عليهم) في القائمة المنسدلة "Payment" (الدفع).

هل يمكنني الحصول على لقاحات مرض COVID-19، والإنفلونزا، وفيرس RSV في الوقت نفسه؟
نعم، يمكنك الحصول على اللقاحات الثلاثة في الوقت نفسه.

هل لا تزال توجد احتمالية لإصابتي بمرض COVID-19، أو الإنفلونزا، أو فيروس RSV إذا تلقيت اللقاحات؟
نعم. على الرغم من أن اللقاحات تقلل من خطر الإصابة بالعدوى، فإنه لا تزال توجد احتمالية لإصابتك بالعدوى، لا سيما مع مرور المزيد من الوقت منذ آخر مرة تلقيت فيها اللقاح. ومع ذلك، إذا أصبت بالعدوى، فإن حصولك على اللقاح يساعد في تقليل الأعراض وخطر حدوث مضاعفات، بما يشمل دخول المستشفى والوفاة. إن حصولك على لقاح مرض COVID-19 يقلل من خطر الإصابة بمرض (COVID) طويل الأمد (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، فاضع للاختبار. تقدم العديد من الصيدليات والعيادات اختبارات مرض COVID-19 والإنفلونزا وفيرس RSV في الوقت نفسه. وتتوفر الأدوية لكبار السن المصابين بمرض COVID-19 أو الإنفلونزا، وتزداد فعالية العلاج كلما بدأت في مرحلة مبكرة. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فتواصل مع مؤسسة NYC Health + Hospitals ExpressCare على الرابط expresscare.nyc أو اتصل بالرقم 631-397-2273.

- بالإضافة إلى الحصول على اللقاح، ما الخطوات الأخرى التي يمكنني القيام بها لتقليل خطر إصابتي بالمرض؟**
- فُكّر في ارتداء قناع وجه محكم في الأماكن المغلقة المزدحمة. وتوفر الأقنعة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94، حماية أفضل.
 - تجنّب الاختلاط بالأشخاص المصابين.
 - اغسل يديك كثيرًا أو استخدم معقم اليدين، وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
 - قُم بتحسين التهوية عن طريق فتح النوافذ أو استخدام منظف الهواء المحمول.

لمعرفة المزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus، و nyc.gov/flu، و nyc.gov/rsv.