

## 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 والتنفس، وتكون أكثر شيوعاً في فصلي الخريف والشتاء. وتوجد لقاحات جديدة لحماية الأشخاص من مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV. إذا كنت من كبار السن (65 عاماً أو أكبر)، فننصحك بالحصول على اللقاح في أقرب وقت ممكن للتأكد من أنك محصن ضد هذه الفيروسات.

### ما هي اللقاحات التي أحتاجها للحفاظ على سلامتي؟

يجب أن تحصل على جرعة محدثة من لقاح مرض (COVID-19)، والذي أصبح متوفراً في سبتمبر 2023، وكذلك لقاح الأنفلونزا السنوي، حتى لو كنت قد تلقيت لقاحات من قبل. لقد تم تحديث لقاحات مرض (COVID-19) للوقاية من المتحورات الحالية للفيروس وتعزيز مناعتك التي قد تقل بمرور الوقت. ويتم تحديث لقاح الأنفلونزا سنوياً للوقاية من السلالات المتوقعة انتشارها.

يجب عليك أن تناقش مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه ما إذا كنت تريد الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي RSV، وهو لقاح متوفر للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكبر. وهذه هي السنة الأولى التي تتوفر فيها لقاحات الفيروس المخلوي التنفسي RSV. ويجب عليك أيضاً أن تسأل مقدم الرعاية الصحية عما إذا كنت قد تلقيت الجرعات المحدثة من اللقاحات الأخرى، مثل لقاح المكورات الرئوية، الذي يقي من بعض أنواع العدوى البكتيرية، بما فيها الالتهاب الرئوي.

### لماذا من المهم أن يحصل كبار السن على اللقاح؟

يتعرض كبار السن لخطر متزايد للإصابة بمرض خطير، ودخول المستشفى وبالتالي الوفاة بسبب الإصابة بمرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV. وتؤدي بعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض الكلى المزمنة وأمراض القلب وأمراض الرئة والسكري، 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 75% من حالات الوفيات بسبب الإصابة بمرض (COVID-19)، وذلك بين الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فأكثر.

### ما هو لقاح مرض (COVID-19) الذي يجب أن أحصل عليه، وكم عدد الجرعات التي أحتاجها؟

يمكنك اختيار اللقاح الذي تريد الحصول عليه، بغض النظر عن اللقاحات التي تلقيتها من قبل. لقد تم تصميم جميع اللقاحات المحدثة للوقاية من نفس المتحورات.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن يحصل الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاماً فأكثر على جرعة إضافية من أي لقاح مُحدث بعد 4 شهور على الأقل من الحقنة السابقة. وإذا كنت تعاني من نقص المناعة بدرجة متوسطة أو شديدة، فاسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان يوصي جرعات إضافية أخرى لك.

### ما هو لقاح الأنفلونزا الذي يجب أن أحصل عليه هذا العام؟

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

## 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. وهناك أيضًا المئات من مواقع تقديم اللقاحات، بما فيها الصيدليات، في جميع أنحاء المدينة والتي تقدم لقاحات مرض (COVID-19) والأنفلونزا دون حجز موعد سابق. وللعثور على موقع لتلقي اللقاح، تفضّل زيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) أو اتّصل بالرقم 212-268-4319. وتقدم العديد من مراكز الرعاية الصحية لقاح الفيروس المخلوي التنفسي RSV، كما تفعل بعض الصيدليات، وذلك بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.

### 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 لدي تأمين صحي؟

تتوفر لقاحات مرض (COVID-19) المجانية للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي أو لديهم تغطية تأمينية محدودة. وللعثور على موقع يقدم لقاحات مجانية، تفضّل زيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://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 فيروسات الجهاز التنفسي، مثل السعال أو سيلان الأنف أو الاحتقان أو التهاب الحلق أو الحمى أو آلام الجسم، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور لإجراء الاختبار. تتوفر الأدوية لكبار السن المصابين بمرض (COVID-19) أو الأنفلونزا، ويكون العلاج فعالاً كلما بدأت في مرحلة مبكرة. ولا يوجد علاج محدد للفيروس المخلوي التنفسي RSV، ولكن قد يوصي مقدمو الرعاية الصحية بأدوية لتقليل أعراضه.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فتواصل مع عيادة Virtual ExpressCare التابعة لـ NYC Health + Hospitals على

[expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) أو اتّصل برقم 631-397-2273.

### ما الخطوات الأخرى التي يمكنني اتخاذها لحماية نفسي من فيروسات الجهاز التنفسي؟

يجب أن تفكر في ارتداء قناع وجه مناسب في الأماكن المغلقة المزدحمة. وتوفر الأقنعة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94، حماية أفضل. ويجب عليك أيضًا غسل يديك وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

للإطلاع على المزيد من المعلومات عن مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV، تفضّل زيارة

[on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq](https://on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq).