

دليل اللقاحات للكنديين الأكبر سنًا

دعم الشيخوخة بثقة واستقلالية وصحة جيدة

شتاء 2024

اقرأ هذا الكتيب للتعرف على:

لماذا تعتبر اللقاحات مهمة لتمكين الشيخوخة الصحية

COVID-19 Vaccines

Influenza Vaccines (Flu Shot)

RSV Vaccines (جديد في عام 2023)

Pneumococcal (Pneumonia) Vaccines

Shingles Vaccines

Tetanus and Diphtheria Vaccines



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



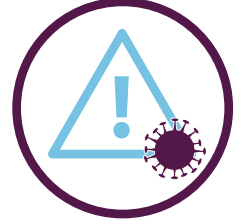
NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING *

لماذا تعتبر اللقاحات مهمة لتمكين الشيخوخة الصحية؟

لللقاحات أهمية طوال حياتك، وخاصة مع تقدمك في السن، للحفاظ على صحتك واستقلاليتك.

تضعف مناعتك بشكل طبيعي مع تقدمك في العمر

مع تقدمك في السن، يضعف جهازك المناعي بشكل طبيعي، مما يعرضك لخطر متزايد من النتائج الشديدة للأمراض المعدية.



يساعد التطعيم في إعداد جسمك لمكافحة العدوى التي يمكن الوقاية منها باللقاحات

عندما يدخل فيروس أو بكتيريا جديدة إلى جسمك لأول مرة، يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتمكن جهازك المناعي من محاربتة. تخبر اللقاحات جهازك المناعي بكيفية الاستعداد للفيروسات أو البكتيريا، مما يسمح لجسمك بالاستجابة بسرعة أكبر قبل أن تسبب العدوى مشاكل أكثر خطورة.



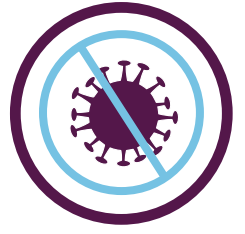
التطعيم يساعدك على حماية الآخرين

عندما يتم تطعيم المزيد من الناس، فإنه يجعل من الصعب على الفيروسات أو البكتيريا الانتشار وإصابة الآخرين. ويساعد هذا في حماية أولئك الذين لا يستطيعون الحصول على التطعيم وأولئك الذين لا تستطيع أجسامهم تطوير استجابة مناعية قوية للقاح.



قضت اللقاحات على بعض الأمراض الفتاكة

لقد عملت اللقاحات بشكل جيد لدرجة أننا تمكنا من القضاء على بعض الحالات في كندا. على سبيل المثال، لم يعد الكنديون بحاجة إلى التطعيم ضد الجدري.



يمكن أن تضعف حمايتك المكتسبة بمرور الوقت

بمرور الوقت، قد تنخفض الحماية التي توفرها اللقاحات لبعض الأمراض المعدية. ويمكن أن يساعد تلقي جرعات معززة في تقوية مناعتك ضدها.



اللقاحات خيار آمن

تخضع اللقاحات للكثير من الاختبارات ويتم مراقبتها باستمرار، مما يعني أنها آمنة للغاية! وعادة ما تكون الآثار الجانبية خفيفة وتستمر لبضعة أيام فقط.



ما اللقاحات المهمة للكنديين الأكبر سنًا؟

من أجل السماح لك بالحفاظ على استقلاليتك وتعزيز الشيخوخة الصحية، يوصى بتطعيمك ضد الأمراض المعدية التالية:

- COVID-19
- الإنفلونزا (النزلة الوافدة)
- الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)
- مرض المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)
- القوباء المنطقية
- الكزاز والخناق

إذا كنت تخطط للسفر، فقد تستفيد من التطعيم ضد أمراض إضافية (مثل التهاب الكبد (أ) و(ب) أو الحمى الصفراء أو داء الكلب).

يجب عليك مناقشة حاجتك إلى خيارات لقاح مختلفة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حيث سيكون قادرًا على تحديد اللقاحات اللازمة وأفضل وقت لإدارتها.

نصيحة: قد يكون من الجيد استخدام عيد ميلادك كتذكير للتحقق مع مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك حول اللقاحات والتدابير الصحية الأخرى التي يمكن الوقاية منها والتي قد تكون مؤهلاً لها!



كم عدد الكنديين الأكبر سنًا الذين تلقوا اللقاحات الموصى بها؟

يتمثل أحد أهداف تغطية التطعيم الوطنية في كندا في التأكد من أن 80% على الأقل من كبار السن الكنديين قد تلقوا لقاح المكورات الرئوية ولقاح الإنفلونزا السنوي. وفقًا لأحدث مسح صحي كندي على كبار السن، لا تزال معدلات التطعيم الحالية منخفضة للغاية بين الكنديين الأكبر سنًا:

%62.4

**INFLUENZA
VACCINE
السنوية
(FLU SHOT)**

%51.1

**PNEUMOCOCCAL
VACCINE**

%36.3

**SHINGLES
VACCINE**

مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

COVID-19 VACCINE

ما هو COVID-19؟

COVID-19 هو مرض معد يسببه فيروس SARS-CoV-2 تشمل بعض الأعراض الشائعة سيلان الأنف والعطس والتهاب الحلق والصداع.

قد يعاني كبار السن من أعراض مختلفة (على سبيل المثال، حمى ذات درجات حرارة منخفضة) أو لديهم أعراض أقل شيوعاً (مثل الغثيان والاحتقان والإسهال والقيء والسقوط والجفاف والهديان). يمكن أن تؤدي عدوى COVID-19 إلى أعراض حادة، تشمل صعوبة التنفس أو ضيق التنفس الشديد. إذا واجهت هذه الأعراض، فاطلب العناية الطبية.

لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

يعد خطر دخول المستشفى بسبب المرض الشديد والوفاة من جرّاء COVID-19 أعلى بكثير بين كبار السن، إذ يمثل أولئك الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وما فوق 92% من وفيات COVID-19 في كندا حتى الآن.

من المتوقع أن توفر COVID-19 vaccines الجديدة استجابة أفضل ضد سلالات SARS-CoV-2 الحالية، مقارنةً باللقاحات السابقة، فضلاً عن تحسين الحماية ضد المرض الشديد الذي ربما يكون قد انخفض منذ آخر تطعيم للشخص ضد COVID-19 أو عدوى SARS-CoV-2.

ما اللقاحات الموصى بها؟

توصي **National Advisory Committee on Immunization (NACI)** في كندا المواطنين الكنديين الأكبر سناً بتلقي جرعة واحدة من لقاح mRNA COVID-19 الجديد الذي يحتوي على **Pfizer-BioNTech** وأ **Moderna XBB.1.5**. يوضح الجدول الوارد في الصفحة التالية التوقيت الذي يوصى فيه بتلقي جرعة واحدة من لقاح mRNA COVID-19 الجديد الذي يحتوي على XBB.1.5، بناءً على التطعيم وتاريخ الإصابة.

يُنصح الأفراد الذين يعانون من ضعف المناعة بتلقي ما بين جرعة أو جرعتين من لقاح mRNA COVID-19 الجديد الذي يحتوي على XBB.1.5، بناءً على حالة تطعيمهم السابقة للوقاية من COVID-19. ويمكن أيضًا إعطاء جرعات لهؤلاء الأفراد في وقت أقرب بعد تلقي لقاح COVID-19 أو الإصابة به مؤخرًا.

| متى تتلقى الجرعة الموصى بها؟ | كم جرعة (جرعات) Vaccines COVID-19 التي لا تحتوي على XBB.1.5 التي تلقيتها؟ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| يمكن تلقيها الآن. فكر في الانتظار لمدة 8 أسابيع، إذا تعرضت لعدوى COVID-19 مؤخرًا. | 0 |
| 8 أسابيع من تاريخ التطعيم أو الإصابة السابقة بـ COVID-19. | 1 |
| 6 أسابيع من تاريخ التطعيم أو الإصابة السابقة بـ COVID-19. | جرعتان أو أكثر |

تحديث: توصي NACI بدءًا من ربيع عام 2024 بأن يتلقى كبار السن الكنديون والأفراد الذين يعانون من ضعف المناعة والمقيمون البالغون في دور الرعاية طويلة الأجل وغيرها من أماكن المعيشة الجماعية لكبار السن جرعة إضافية من لقاح mRNA COVID-19 المحتوي على XBB.1.5. يعد لقاحا Moderna و Pfizer-BioNTech اللذان يحتويان على لقاحات mRNA هما اللقاحان المفضلان لـ COVID-19، إذ يوصى باستخدام لقاح Novavax الأصلي لأولئك الذين لا يرغبون أو لا يقدررون على تلقي mRNA. يخضع لقاح COVID-19 المحتوي على Novavax XBB.1.5 المعتمد في ديسمبر 2023 حاليًا للمراجعة من جانب NACI حتى يتمكنوا من تقديم مزيد من الإرشادات بشأن أفضل طريقة لاستخدام هذا اللقاح.

كم تكلفة هذه اللقاحات؟

COVID-19 vaccines متاحة مجانًا لجميع الكنديين.

من أين أحصل على هذا اللقاح؟

اعتمادًا على مقاطعتك أو إقليمك، تتوفر اللقاحات على نطاق واسع من خلال عيادات الصحة العامة والرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة والصيدليات والمستشفيات. **يمكن إعطاء COVID-19 vaccines بأمان في الوقت نفسه، أو في أي وقت قبل أو بعد اللقاحات الأخرى.** يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.



مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

INFLUENZA (FLU) VACCINE

ما هي الإنفلونزا؟

يمكن أن تحدث عدوى الإنفلونزا على مدار العام، ولكنها أكثر شيوعًا خلال "موسم الإنفلونزا"، والذي يحدث عادة خلال فصلي الخريف والشتاء من نوفمبر إلى أبريل.

يمكن أن تشمل الأعراض الحمى والصداع وآلام العضلات والتعب والتهاب الحلق والقشعريرة والسعال وفقدان الشهية. يتعافى معظم الأشخاص في غضون سبعة إلى 10 أيام، ولكن قد يعاني البعض من نتائج أكثر خطورة مثل تفاقم الحالات الطبية أو دخول المستشفى أو الوفاة.

لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

من المرجح أن يعاني الكنديون الأكبر سنًا من نتائج خطيرة (مثل الالتهاب الرئوي والنوبات القلبية والوفاة). وتشمل الفئات السكانية الأخرى المعرضة للخطر أولئك الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، والحوامل، والأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية طويلة الأجل أو غيرها من أماكن الرعاية المزمنة، والشعوب الأصلية.

لقد احتلت الإنفلونزا المرتبة الثامنة في ترتيب الأسباب الرئيسية للوفاة في كندا، جنبًا إلى جنب مع الالتهاب الرئوي، إذ حدثت 90% من هذه الوفيات بين ما يقدر بنحو 5,375 من كبار السن الكنديين في عام 2022.

ما اللقاحات الموصى بها؟

توجد ثمانية لقاحات للإنفلونزا متاحة للكنديين الأكبر سنًا عبر فئتين، هما: **inactivated influenza vaccines (IIV)** و **recombinant influenza vaccine (RIV)**. وتحمي معظم هذه اللقاحات من أربع سلالات من الإنفلونزا، إذ يحتوي **inactivated influenza vaccine** غير النشط (IIV) على خيارات لقاح مختلفة، أو **influenza vaccines** ذات الجرعة الموحدة، أو لقاحات الإنفلونزا المعززة، على سبيل المثال: **Fluzone High-Dose Quadrivalent** (جرعة عالية) أو **Fluad** (بما في ذلك المواد المساعدة). لا يوجد سوى لقاح إنفلونزا مؤتلف (RIV) واحد متاح، هو **Supemtek**، وهو أيضًا محسن **influenza vaccine**.

توصي NACI الكنديين بالحصول على influenza vaccine كل عام لأن السلالات المحددة في اللقاحات غالبًا ما تتغير كل عام لتتناسب بشكل أفضل مع فيروسات الإنفلونزا الحالية وقد لا تستمر الاستجابة المناعية لجسمنا لأكثر من عام.

توصي NACI بتزويد كبار السن بأحد influenza vaccines الثلاثة المعززة: Fluzone High-Dose Quadrivalent أو Fludac أو Supemtek. توفر هذه اللقاحات فائدة متزايدة دون أي فرق في السلامة. وإذا لم تتوفر هذه اللقاحات، فيجب استخدام أي من influenza vaccines الأخرى.

كم تكلفة هذه اللقاحات؟

قد لا تتوفر جميع اللقاحات في منطقتك. ومع ذلك، يتم توفير تلك اللقاحات المتوفرة مجانًا لجميع كبار السن. توفر مناطق ألبرتا ومانيتوبا ونيو برونزويك ونوفا سكوشا وأونتاريو وجزيرة الأمير إدوارد وساسكاتشوان ويوكون جرعة عالية من Fluzone High-Dose Quadrivalent مجانًا لكبار السن الذين يعيشون في المجتمع. بينما توفر مناطق كولومبيا البريطانية وأونتاريو لقاح Fludac مجانًا لكبار السن الذين يعيشون في المجتمع. في بقية أنحاء كندا، تتوفر لقاحات Fluzone High-Dose Quadrivalent ولقاحات Fludac المحسنة في الغالب على حساب الشخص، على الرغم من أن بعض المجموعات المحددة قد يكون لها تغطية. لا يتوفر لقاح Supemtek إلا على حساب الشخص في كندا.

أين ومتى أحصل على هذا اللقاح؟

اعتمادًا على مقاطعتك أو إقليمك، تتوفر لقاحات الإنفلونزا في عيادات الرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة أو الصيدليات أو عيادات الصحة العامة. على الرغم من أنه يمكنك الحصول على influenza vaccine في أي وقت خلال موسم الخريف / الشتاء، فيجب على كل كندي من كبار السن محاولة تلقي جرعة السنوية في وقت مبكر من الموسم قدر الإمكان. يمكن إعطاء معظم influenza vaccines بأمان في الوقت نفسه، أو في أي وقت قبل أو بعد إعطاء لقاحات أخرى. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.

مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) (جديد في عام 2023)

ما هو الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)؟

الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) هو فيروس يصيب الشعب الهوائية والرئتين، مما يسبب العدوى في الأجزاء العلوية والسفلية من الجهاز التنفسي. يتبع انتقال عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في كندا نمطاً شتوياً موسميًا، يبدأ في أكتوبر/نوفمبر وينتهي في أبريل/مايو.

تسبب عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) عمومًا مرضًا خفيفًا مع أعراض تشبه البرد (على سبيل المثال، سيلان الأنف والسعال والعطس والصفير والحمى وانخفاض الشهية والطاقة). عادة ما يتعافى الأفراد في غضون أسبوع إلى أسبوعين، ولكن يمكن أن تشمل المضاعفات أمراض الجهاز التنفسي السفلي (مثل الالتهاب الرئوي)، وتفاقم الظروف الصحية لتشمل دخول المستشفى وحصول الوفيات. نظرًا لأن الأفراد يطورون مناعة مؤقتة فقط ضد الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، فقد يتعرض المرء لعدوى الفيروس المخلوي التنفسي المتكررة في أي عمر.

لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

تشمل المجموعات المعرضة لخطر النتائج الوخيمة الناجمة عن عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) كبار السن، والأفراد المصابين بأمراض الرئة المزمنة، وأمراض القلب، وأجهزة المناعة الضعيفة، وأولئك الذين يعيشون في أماكن الرعاية طويلة الأجل. بين البالغين، وجد أن معدلات دخول المستشفى أعلى مع زيادة العمر، حيث تكون المعدلات السنوية أعلى بثمانية أضعاف بين الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 80 عامًا أو أكثر مقارنة بالمعدل العام.

كبار السن لديهم أعلى معدل وفيات يعزى إلى عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، أكثر من ستة أضعاف معدل الوفيات الإجمالي. على غرار الإنفلونزا و COVID-19، كانت 85% من الوفيات بين مرضى كبار السن في المستشفى مصابين بفيروس الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

ما اللقاحات الموصى بها؟

يوجد حاليًا لقاح RSV واحد، وهو Arexvy، متاح في كندا لكبار السن بعمر 60 عامًا فما فوق.

في حين أن توصيات NACI لن يتم إصدارها حتى عام 2024، فقد أوصت **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** مؤخرًا بأن كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر قد يتلقون جرعة واحدة من لقاحات RSV، بناءً على عملية اتخاذ قرار مستنيرة بين الأفراد ومقدمي الرعاية الصحية.

كم تكلفة هذه اللقاحات؟

حاليًا، هذه اللقاحات متاحة فقط على حساب الشخص في كندا، بصرف النظر عن مدينة أونتاريو التي تمول لقاح Arexvy لكبار السن الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وما فوق والذين يعيشون في دور رعاية طويلة الأجل، ونزل رعاية المسنين ولبعض المقيمين في دور التقاعد. إذا كانت لديك خطة أدوية خاصة، فقد تغطي تكلفة هذا اللقاح.

من أين أحصل على هذا اللقاح؟

اعتمادًا على مقاطعتك أو إقليمك، يتم توفير اللقاحات من خلال عيادات الرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة والصيدليات. يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بشأن اللقاحات التي يمكن إعطاؤها في الوقت نفسه.

مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

PNEUMOCOCCAL VACCINE

ما هي أمراض المكورات الرئوية؟

أمراض المكورات الرئوية هي مجموعة من الأمراض التي تسببها البكتيريا تسمى العقديّة الرئوية (*S. pneumoniae*). قد تسبب التهابات في الرئتين والأذن والجيوب الأنفية ونادرًا ما تسبب التهابات في مجرى الدم أو الجهاز العصبي المركزي.

الالتهاب الرئوي، وهو عدوى رئوية، هو الشكل الخطير الأكثر شيوعًا لمرض المكورات الرئوية. قد تشمل الأعراض صعوبة في التنفس والسعال والحمى والتعرق والقشعريرة والتعب والغثيان والقيء وألم في الصدر ومعدل ضربات قلب أسرع من الطبيعي والارتباك أو الهذيان وانخفاض درجة حرارة الجسم عن الطبيعي والإسهال. يعاني الآلاف من الكنديين الأكبر سنًا في الغالب من نتائج أكثر خطورة.

لماذا يجب أن أحصل على اللقاح؟

الكنديون الأكبر سنًا أكثر عرضة للإصابة بنتائج حادة، حيث يشكلون غالبية حالات الاستشفاء والوفيات المرتبطة بالالتهاب الرئوي كل عام في كندا. تشمل المجموعات الأخرى الأكثر عرضة للخطر أولئك الذين يعانون من بعض الحالات المزمنة (مثل أمراض القلب أو أمراض الرئة أو أمراض الكبد أو السكري)، وأولئك الذين يعانون من نقص المناعة (على سبيل المثال، عدوى فيروس نقص المناعة البشرية وملتقي الزرع)، والذين يعانون من بعض العوامل السلوكية/ الاجتماعية (مثل التدخين والتشرد). احتل الالتهاب الرئوي المرتبة العاشرة بين الأسباب الرئيسية للوفاة في كندا في عام 2021، جنبًا إلى جنب مع الإنفلونزا.

ما اللقاحات الموصى بها؟

هناك نوعان من pneumococcal vaccines التي تُعطى في كندا، هي:

■ Pneumococcal polysaccharide vaccine (PPV23)

■ Pneumococcal conjugate vaccine (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

يشير الرقم الموجود داخل اسم كل لقاح إلى عدد أنواع بكتيريا المكورة الرئوية التي يحمي منها كل لقاح.

توصي NACI جميع كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق بالحصول على لقاح

Prevnar 20 (PCV20)، بغض النظر عما إذا كانوا قد تلقوا سابقًا لقاح المكورات الرئوية أم

لا. كبديل، قد يحصل أولئك الذين لم يتلقوا لقاح المكورات الرئوية مطلقًا على Vaxneuvance

(PCV15) يليه Pneumovax 23 (PPV23) بعد عام.

بالنسبة لكبار السن الذين تلقوا Pneumovax 23 بمفرده أو مع Prevnar 13 (PCV13)،

توصي NACI بإعطاء Prevnar 20 بعد خمس سنوات. بالنسبة لكبار السن الذين تلقوا

Prevnar 13 وحده، توصي NACI بإمكانية إعطاء Prevnar 20 بعد عام واحد.

لا تزال NACI تدعم الاستخدام المستمر للقاح Prevnar 13 و Pneumovax 23 لكبار السن

فقط عندما يكون Vaxneuvance و/ أو Prevnar 20 غير متوفرين أو يتعذر الوصول إليهما.

كم تكلفة هذه اللقاحات؟

يتم توفير لقاح Pneumovax 23 مجانًا لجميع البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق في جميع

أنحاء كندا، مع اختلاف تغطية لقاح Prevnar 13. لا تتوفر Vaxneuvance و Prevnar 20

vaccines حاليًا إلا على حساب الشخص في كندا، باستثناء كيبيك التي تمول لقاح Prevnar 20

لمجموعات محددة عالية الخطورة. إذا كانت لديك خطة أدوية خاصة، فقد تغطي تكلفة هذا اللقاح.

من أين أحصل على هذا اللقاح؟

اعتمادًا على مقاطعتك أو إقليمك، تتوفر اللقاحات في عيادات الرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة أو الصيدليات أو عيادات الصحة العامة. **يمكن إعطاء Pneumococcal vaccines بأمان في الوقت نفسه مع بعض اللقاحات الأخرى التي تمت مناقشتها في هذا الكتيب.** يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.



مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

SHINGLES VACCINE

ما هي القوباء المنطقية؟

القوباء المنطقية (الهربس النطاقي) هي عدوى تحدث عند إعادة تنشيط فيروس جدري الماء. غالبًا ما تظهر عدوى القوباء المنطقية كطفح جلدي مؤلم وتقرحات مصحوبًا بصداغ وحمى. بالإضافة إلى هذه الأعراض، يمكن أن يعاني الأشخاص أيضًا من نتائج خطيرة، بما في ذلك الألم الشديد لفترات طويلة المعروف باسم الألم العصبي التالي للهربس الذي يستمر لأكثر من 90 يومًا وأحيانًا لسنوات. يمكن أن تشمل المضاعفات الأخرى شلل الأعصاب وفقدان البصر ومشاكل السمع أو التوازن.

لماذا يجب أن أحصل على اللقاح؟

يمكن لأي شخص مصاب بجدري الماء أن يصاب بالقوباء المنطقية. ومع ذلك، تحدث معظم الحالات لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا وغالبًا ما تظهر بشكل أكثر حدة في هذه الفئة العمرية. تشمل المجموعات الأخرى المعرضة للخطر أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو يعانون من أمراض مزمنة.

ما اللقاحات الموصى بها؟

يوجد حاليًا لقاح واحد لمرض القوباء المنطقية، وهو Shingrix، متوفر في كندا. يتطلب لقاح Shingrix جرعتين، يوصى بإعطائهما خلال فترة تتراوح من شهرين إلى ستة أشهر.

في التجارب السريرية، أثبت لقاح Shingrix فعالية تزيد عن 90% في الوقاية من مرض القوباء المنطقية بين البالغين الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا فما فوق.

توصي NACI بأن يحصل الكنديون الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر على لقاح Shingrix، بما في ذلك أولئك الذين تم تطعيمهم مسبقًا بلقاح Zostavax II الأقدم وأولئك الذين أصيبوا بنوبة سابقة من مرض القوباء المنطقية.

كم تبلغ تكلفة هذا اللقاح؟

توفر مناطق ألبرتا وأونتاريو وجزيرة الأمير إدوارد وكيبيك ويوكون وFirst Nations Health Authority في كولومبيا البريطانية وبرامج الحكومة الفيدرالية للأمم الأولى وشعوب الإنويت والمحاربين القدامى والمحتجزين حاليًا لقاح Shingrix مجانًا لبعض كبار السن وغيرهم من السكان المعرضين للخطر.

إذا كانت لديك خطة أدوية خاصة، فقد تغطي تكلفة هذا اللقاح.

من أين أحصل على هذا اللقاح؟

اعتمادًا على مقاطعتك أو إقليمك، يتوفر لقاح Shingrix في عيادات الرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة أو الصيدليات أو عيادات الصحة العامة. **يمكن إعطاء vaccine Shingrix بأمان في الوقت نفسه مع معظم اللقاحات الأخرى التي تمت مناقشتها في هذا الكتيب.** يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.



مجاني

جرعة واحدة
هذا الموسم

كل الأعمار

TETANUS و لقاح DIPHTHERIA

ما هو الكزاز والخناق؟

كل من الكزاز (التيتانوس) والخناق من الأمراض النادرة ولكنها شديدة خطورة يمكن أن تكون قاتلة. يسبب الكزاز تشنجات عضلية مؤلمة وصعوبة في البلع، مما قد يؤدي لاحقًا إلى نتائج خطيرة (مثل الكسور والوفاة).

يمكن أن يسبب الخناق العديد من الأعراض بما في ذلك الحمى الخفيفة وصعوبة البلع والتهابات الجلد والتهاب الحلق وعدم الارتياح وفقدان الشهية. في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي ذلك إلى نتائج خطيرة تؤثر على الجسم بأكمله، بما في ذلك تأثيرات الجهاز العصبي المركزي وفشل القلب.

لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

من المرجح أن يعاني الرضع وكبار السن من نتائج وخيمة من هذه الأمراض، حيث يكون أولئك الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر هم الأكثر عرضة للوفاة من الكزاز. وقد وجد أيضًا أن مستوى الحماية ضد هذه الأمراض ينخفض بمرور الوقت بعد التطعيم، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى تلقي جرعات إضافية مع تقدمنا في العمر.

ما اللقاحات الموصى بها؟

في كندا، لا يتم إعطاء لقاحات الكزاز والخناق بشكل منفصل، ولكن معًا في جرعة واحدة.

توصي NACI بأن يتلقى البالغون المحصنون بالكامل جرعة معززة من **vaccines tetanus و diphtheria (Td)** كل 10 سنوات.

بالنسبة لأولئك الذين لم يتم تحصينهم في مرحلة البلوغ، يوصى أولاً بجرعة واحدة من لقاح Tdap (اللقاح الثلاثي البكتيري) (الذي يحمي أيضاً من السعال الديكي). بالنسبة للبالغين الذين لم يتلقوا هذه اللقاحات على الإطلاق، يوصى أولاً بجرعة واحدة من لقاح Tdap-IPV (Tdap) يبالإضافة إلى لقاح الوقاية من شلل الأطفال)، إلى جانب جرعتين من أي لقاح يحتوي على Td (على سبيل المثال: Td, Tdap, Tdap-IPV). يمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الصحية في تحديد التسلسل الصحيح للتطعيمات لك.

كم تكلفة هذه اللقاحات؟

فقط بعض المقاطعات والأقاليم تمويل علناً لقاحات الكزاز والخناق (Td) كل 10 سنوات. ومع ذلك، فإن معظم الولايات القضائية توفر تغطية للقاحات الخناق والسعال الديكي والكزاز (Tdap).

من أين أحصل على هذا اللقاح؟

اعتماداً على مقاطعتك أو إقليمك، تتوفر اللقاحات في عيادات الرعاية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة أو الصيدليات أو عيادات الصحة العامة. يمكن إعطاء هذه اللقاحات بأمان في نفس الوقت مع جميع اللقاحات الأخرى التي تمت مناقشتها في هذا الكتيب. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.

كيف يمكنني التحقق من اللقاحات التي تلقيتها بالفعل؟

- 1) اتصل بمقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك حيث يجب أن يكون لديه سجل بالتطعيمات الخاصة بك
- 2) اتصل بمكتب الصحة العامة المحلي حيث تلقيت التطعيمات عندما كنت طفلاً، حيث يحتفظ معظمهم بسجل
- 3) إذا لم تكن قادراً على تأكيد تاريخ التطعيم الخاص بك، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، حيث توجد طرق أخرى لمحاولة تحديد ذلك

الاحتفاظ بسجل التطعيمات الخاصة بك

يمكنك تتبع لقاحاتك من خلال إحدى الطرق التالية:

- 1) قم بتنزيل الصفحة التالية وطباعتها. اطلب من مقدم الرعاية الصحية تسجيل كل لقاح تتلقاه في هذا المخطط. احتفظ بهذا السجل في مكان آمن مع مستنداتك الصحية المهمة الأخرى.
- 2) اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو مكتب الصحة العامة بطاقة أو كتيباً لتتبع التطعيمات الخاصة بك
- 3) استخدم **موقع وتطبيق CANImmunize** المجاني لتتبع لقاحاتك من خلال جهاز الكمبيوتر أو الهاتف أو الجهاز اللوحي.
 - تخزين سجل التطعيم الخاص بك والوصول إليه بأمان
 - تلقي التذكيرات عند التطعيم
 - احصل على حقائق حول التطعيم الخاص بمنطقةك

لاستخدام هذه المنصة، انقر فوق أي من الرموز التالية:



أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

أنشأت Public Health Agency of Canada موارد عامة مختلفة:

ليس فقط للأطفال: دليل الكبار للتطعيم

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



لقاحات COVID-19

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



الإنفلونزا

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



سلامة اللقاح والآثار الجانبية المحتملة

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات (الأسباب والأعراض والمخاطر والعلاج وما إلى ذلك)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



برامج التطعيم الروتينية على مستوى المقاطعات والأقاليم للبالغين الأصحاء الذين سبق تطعيمهم

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



معلومات عن التطعيم (المواقع الإلكترونية والجدول الزمنية) حسب المقاطعة والإقليم

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>



المؤلفون

Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF

مدير University Health Network و Geriatrics Sinai Health

مدير National Institute on Ageing، Health Policy Research

أستاذ،
Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy,
Management and Evaluation, University of Toronto

Arushan Arulnamby, MPH

محلل سياسات،
National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

المراجعون الخبراء

إننا نعرب عن امتناننا لمساهمينا الذين قدموا المشورة المتخصصة بشأن محتوى هذا الكتيب.

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

المدير الطبي،
Infection Prevention and Control, Sinai Health

مدير قسم
University of Toronto، Infectious Diseases Departmental Division

أستاذ مشارك،
Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

Ms. Sabina Vohra-Miller MSc

مؤسسة مركز
Unambiguous Science

تم دعم هذا الكتيب بمنح تعليمية غير مقيدة من شركات CSL Seqirus و GlaxoSmithKline و Moderna و Sanofi.



moderna

sanofi

قام NIA بإعداد جميع الأبحاث والكتابة والتوصيات الواردة هنا بشكل مستقل بناءً على أدلة سليمة. وأي آراء أو أخطاء واردة في هذا التقرير تخص NIA وحده.

المؤلف: National Institute on Ageing

تم إعداده في: ديسمبر 2022 (تم التحديث في يناير 2024)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING ✱



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics