



# خود را در برابر آنفلوآنزا واکسینه کنید

آنفلوآنزا می‌تواند یک بیماری جدی باشد، بویژه برای شمایی که به یکی از بیماریهایی را که در این جا نام می‌بریم دچار شده باشید، باردار باشید و یا بیشتر از ۶۵ سال از سن شما گذشته باشد. شما که خود را واکسینه می‌کنید از حفاظت بهتری در برابر ویروس آنفلوآنزا برخوردار می‌شوید. با این همه اگر هم بیمار شوید عوارض بیماری برای شما اغلب ملایم تر خواهد بود.

خطر اینکه شما بسختی بیمار شوید - و بهتر اینست که خود را واکسینه کنید - بسیار بزرگتر خواهد بود اگر

- به یکی از این بیماریها دچار و یا در یکی از این وضعیت ها صرفنظر از اینکه چه سن و سالی دارید قرار گرفته باشید:
  - بیماری‌های قلبی و ریوی مزمن
  - بیماریهای عصبی عضلانی، کم توانی های چندگانه یا چاقی مفرط که بر تنفس شما تاثیر می‌گذارد
  - نارسایی های مزمن کبدی و یا کلیوی
  - بیماری قند
  - کاهش شدید نیروی دفاعی بدن بدلیل بیماری یا استفاده از دارو

- ۶۵ سال یا بیشتر از سن شما میگذرد

- باردار هستید

برای کاستن از خطر هرچه از دستتان بر می‌آید انجام دهید. خود را به موقع واکسینه کنید.

## واکسینی قابل اعتماد

میلیونها تن در سراسر دنیا از دهه ۱۹۴۰ به این سو خود را واکسینه کرده‌اند. واکسن آنفلوآنزا یک واکسن قابل اعتماد و بهترین محافظ در برابر آنفلوآنزاست. این واکسن هرساله به گونه ای ساخته میشود که بتواند از پس آخرین ویروس‌های این بیماری برآید. وقتی که واکسن میزنید ممکن است اطراف محل تزریق کمی متورم شده و دردناک شود. بعضی ها هم ممکن است دچار تب شوند. این ناراحتی ها بعد از چند روز از میان میرود.

## بسادگی می‌توانید مبتلا شوید

بسادگی میتوان به آنفلوآنزا مبتلا شد. ویروس این بیماری از راه سرفه و عطسه و یا تماس نزدیک با فرد دچار شده منتشر میشود. نشانه‌های بیماری اینها هستند: سرفه، تب بالا و سردرد، دردهای عضلانی و درد مفاصل. اغلب فرد بمدت یک هفته بیمار میشود اما احساس خستگی ناشی از این بیماری میتواند چندین هفته بطول انجامد.

## کجا میتوان خود را واکسینه کرد و بهای آن چقدر است؟

شما میتوانید در درمانگاه محل سکونت تان خود را واکسینه کنید. اگر شما یکی از افراد متعلق به گروه های در معرض خطر باشید تزریق واکسن هزینه ای برای شما ندارد.

حتما با درمانگاه محل سکونت خود تماس بگیرید و یا به 1177 راهنمای مراقبت های پزشکی تلفن کنید. همچنین میتوان در وبسایت [1177.se/influenza](http://1177.se/influenza) مطالب بیشتری خواند.