



حافظ على صحتك، حافظ على عافيتك. كن مستعدًا لفصل الشتاء للاستمتاع بالأوقات المهمة

يساعدك الحصول على كل التحصينات المقررة لك على الحفاظ على صحتك خلال فصل الشتاء، لكي يمكنك البقاء بصحة جيدة والاستمتاع بالأوقات المهمة.

الوطني» للأشخاص الذين في سنّ 65 عامًا فأكثر، الذين يحملون بطاقة مديكير أو المؤهلين للحصول عليها.

كوفيد-19 في سطور

كوفيد-19 مرض تنفسي شديد العدوى ينتشر عبر الهواء عندما يتنفس شخص مصاب به أو يتكلم أو يسعل أو يعطس. والتطعيمات المنتظمة ضد كوفيد-19 أفضل وسيلة للحفاظ على حمايتك من الأمراض الشديدة، والإدخال إلى المستشفى، والوفاة. وهي مهمة بشكل خاص بالنسبة لكبار السن.

— يُنصح الأشخاص الذين تتراوح سنّهم بين 65 و74 عامًا بتلقي لقاح كوفيد-19 مجانًا كل 12 شهرًا.

— يُنصح الأشخاص الذين في سنّ 75 عامًا فأكثر بتلقي جرعة مجانية كل 6 أشهر.

توفر الحكومة الأسترالية لقاحات كوفيد-19 مجانًا، بغض النظر عمّا إذا كنت في برنامج مديكير أو مؤهلاً له أو عن وضع تأشيرتك.

إن الأشخاص الذين في سنّ 65 عامًا فما فوق أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة نتيجة فيروسات الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV). مع تقدّمنا في العمر، تتغير أجهزتنا المناعية، ممّا يزيد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة والإدخال إلى المستشفى.

تستمر فيروسات الإنفلونزا (الفلو) وكوفيد-19 في التغيّر مع مرور الوقت، كما يمكن أن يُسبب فيروس RSV أمراضًا تنفسية خطيرة لدى كبار السن.

تخضع جميع اللقاحات المتوفرة في أستراليا لاختبارات دقيقة للتأكد من سلامتها وفعاليتها. والتطعيم أفضل وسيلة لتقليل خطر إصابتك بأمراض شديدة هذا الشتاء.

الإنفلونزا (الفلو) في سطور

الإنفلونزا عدوى فيروسية معدية، وهي أشد خطورة من نزلات البرد العادية. فقد يُعاني المصابون بالإنفلونزا من مرض شديد بسببها، وقد يستدعي الأمر إدخالهم إلى المستشفى. والأشخاص الذين يُعانون من أمراض مُزمنة أكثر عرضة للإصابة، ويواجهون خطرًا أكبر.

نظرًا لتغيّر فيروسات الإنفلونزا كل سنة، فإنه يُنصح بالتطعيم السنوي. ويُفضّل أخذ لقاح الإنفلونزا قبل فصل الشتاء.

ولقاحات الإنفلونزا مجانية بموجب «برنامج التحصين

RSV في سطور

RSV هو فيروس مُعدٍ شائع يصيب الجهاز التنفسي والرتئين. وهو ينتشر عبر الرذاذ المتطاير عندما يتكلم شخص مصاب به أو يسعل أو يعطس. وقد يكون RSV خطيرًا جدًا على كبار السن.

يوصى حاليًا بتلقي جرعة واحدة من لقاح RSV. واستنادًا إلى الأدلة الحالية، يُتوقع أن تستمر الحماية لمدة عامين على الأقل.

ابتداءً من 15 أيار/مايو 2026، إذا كنت تبلغ من العمر 75 عامًا أو أكثر، وتحمل بطاقة مديكير أو كنت مؤهلاً للحصول عليها، يمكنك الحصول على لقاح RSV مجانًا بموجب «برنامج التحصين الوطني». يساعد التطعيم على حمايتك خلال أشهر البرد التي تقع فيها أكثر حالات RSV.

الجهات التي تحصل منها على لقاحات الشتاء

من السهل الحصول على التطعيم في منطقتك المحلية. إذ يمكن تطعيمك من جانب طبيبك أو الصيدلي. توفر صيدليات كثيرة خيارات مريحة لحجز المواعيد أو الذهاب إليها بدون حجز مسبق. وإذا كنت تقيم في إحدى دور الرعاية، فإن مقدم رعايتك سيساعدك في الحصول على اللقاح. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي إذا كانت لديك أي أسئلة حول اللقاحات الموصى بها لك وأماكن الحصول عليها.


معرفة أفضل وقت للتطعيم


تبلغ فيروسات الشتاء ذروتها بين حزيران/يونيو وأيلول/سبتمبر في أستراليا. للحصول على أفضل حماية، احصل على لقاحاتك بدءًا من آذار/مارس أو نيسان/أبريل.


يمكنك الحصول على التطعيم ضد الإنفلونزا، وكوفيد-19، وRSV في نفس الموعد أو في زيارات كلٍ منها على حدة.


تحدث إلى اختصاصي الصحة الخاص بك واحجز موعدًا لتلقي التطعيم اليوم


تشمل جهات تقديم التطعيم ما يلي:

الأطباء العامون (GPs) وعيادات الأطباء العامين 

الصيدليات المشاركة 

عيادات التطعيم التابعة لمجالس البلديات (متوفرة في بعض الولايات والمقاطعات) 

مراكز الصحة المجتمعية 

مقدمو خدمات التطعيم في دور رعاية المسنين (في حالة المقيمين في دور رعاية المسنين). 

إذا لم تكن الإنجليزية لغتك الأولى، يمكنك طلب مترجم شفهي عند التحدث مع اختصاصي الرعاية الصحية. كما يمكنك اصطحاب أحد أفراد عائلتك أو صديق أو مقدم رعاية لدعمك.



للمزيد من المعلومات، تفضّل زيارة health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources