

لقاحات البالغين

الحاجة إلى اللقاحات مستمرة مدى الحياة. احمِ نفسك وأحبائك.

هل تلقيت أحدث اللقاحات؟

NJHealth
New Jersey Department of Health

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

- **مقدم الرعاية الصحية الخاص بك**
- **إدارة الصحة المحلية (Local Health Department)**
  nj.gov/health/lh/community
- **إدارة الصحة في ولاية نيوجيرسي (New Jersey Department of Health) - اللقاحات**
  nj.gov/health/vaccines/
- **ائتلاف إجراءات اللقاحات (Immunization Action Coalition)**
  immunize.org/
- **الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة (American Academy of Family Physicians) - جدول لقاحات البالغين**
  bit.ly/4tZaMYK



كيف يمكنني تتبع سجل اللقاحات الخاص بي؟

نظام معلومات اللقاحات في نيوجيرسي (New Jersey Immunization Information System, NJIIS) يمكنه تتبع سجلك. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان قد تم تسجيل لقاحاتك في NJIIS للمساعدة في تحديد اللقاحات التي تحتاج إليها وموعد احتياجك إليها. لمعرفة المزيد عن NJIIS، تفضل بزيارة njiis.nj.gov.

تطبيق Docket هو أداة رائعة أخرى تتصل مباشرة بـ NJIIS لتوفير سجلات لقاحات محدثة. يمكنك استخدام تطبيق Docket لإثبات تلقيك اللقاح حسب الحاجة. تفضل بزيارة myhealthnj.com/.

هل أنت قلق بشأن تكلفة اللقاحات؟

تغطي معظم خطط الرعاية الصحية اللقاحات الموصى بها. راجع خطة التأمين الخاصة بك أو مقدم الرعاية الصحية. إذا لم تكن مؤمنًا عليك، تحدث مع إدارة الصحة المحلية لتحديد المواقع التي قد تقدم اللقاحات بتكلفة قليلة أو بدون تكلفة.



لماذا يحتاج البالغون إلى اللقاحات؟

- **قدتكون عرضة لخطر الأصابة بأمراض خطيرة.** كل عام، يصاب آلاف البالغين في الولايات المتحدة بأمراض يمكن الوقاية منها باللقاحات.
- **لا يمكنك تحمل مخاطرة الإصابة بالمرض.** يمكن أن يتسبب المرض في غيابك عن العمل والمدرسة وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- **يمكنك حماية نفسك وأحبائك.** ثمة أشياء كثيرة ترغب في نقلها إلى أحبائك، لكن الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات ليست أحدها.
- **يمكنك السفر بسهولة دون القلق من الإصابة بالمرض،** في حال أُصبت بمرض في أثناء السفر، فقد تفسد خططك وتتحمل تكاليف باهظة.
- **يمكنك حماية طفلك؛** إذ تساعد لقاحات الإنفلونزا، وTdap، وكوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي (Respiratory Syncytial Virus, RSV) التي تُعطى أثناء الحمل في الوقاية من الأمراض الخطيرة لدى الرضع، إلى جانب حماية الأم.



اللقاحات الموصى بها للبالغين

الانفلونزا - جرعة واحدة كل عام، ويُوصى بجرعة عالية للبالغين بعمر 65 عامًا أو أكثر

كوفيد-19 - جرعة واحدة على الأقل كل عام

الكزاز والدفتيريا والشاهوق (Tetanus, Diphtheria, Acellular pertussis, Tdap)/الكزاز والدفتيريا (Tetanus, Diphtheria, Td) - جرعة واحدة ثم جرعة تنشيطية كل 10 أعوام

شلل الأطفال غير النشط (Inactivated Polio Vaccine, IPV) - 3 جرعات

فيروس الورم الحليمي البشري (Human Papillomavirus, HPV) - جرعتان (2) أو ثلاث جرعات (3)، حسب العمر عند بدء تلقي اللقاح.

جدري الماء (Varicella, VAR) - جرعة واحدة (1) أو جرعتان (2)

التهاب الكبد ب - من جرعتين (2) إلى أربع جرعات (4)

الحصبة، والنكاف، والحُميراء (Measles, Mumps, Rubella, MMR) - جرعة واحدة (1) أو جرعتان (2)

لكبار السن

لقاح حزام النار/القوباء المنطقية (Recombinant Zoster Vaccine, RZV) - جرعتان (2)

لقاح المكورات الرئوية (PCV15, PCV20, PPSV23) - جرعة واحدة (1) أو أكثر

لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (Respiratory Syncytial Virus, RSV) - جرعة واحدة (1)

توضح هذه القائمة اللقاحات الموصى بها للبالغين بناءً على العمر وللأشخاص الذين لا يملكون وثيقة تثبت تلقيهم اللقاح. تُعطى لقاحات أخرى بناءً على المخاطر أو الحالات الصحية للشخص، أو مهنته، أو سفره، أو نمط حياته. استشر طبيبك أو الصيدلي دائمًا للتأكد من احتياجاتك الخاصة.



هل اللقاحات آمنة؟

يُختبر أمان اللقاحات قبل منحها الترخيص، وتستمر مراقبتها لرصد الآثار الجانبية عبر نظام الإبلاغ عن العوارض الضارة للقاحات (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS).

يُمكن أن تظهر على بعض الأشخاص بعد تلقي اللقاح آثار جانبية خفيفة، مثل ارتفاع طفيف في درجة الحرارة أو ألم في موضع الحقن. أما التفاعلات الشديدة فنادرة الحدوث.

كيف يمكنني تتبع سجل اللقاحات الخاص بي؟

نظام معلومات اللقاحات في نيوجيرسي (New Jersey Immunization Information System, NJIIS) يمكنه تتبع سجلك. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان قد تم تسجيل لقاحاتك في NJIIS للمساعدة في تحديد اللقاحات التي تحتاج إليها وموعد احتياجك إليها. لمعرفة المزيد عن NJIIS، تفضل بزيارة njiis.nj.gov.

تطبيق Docket هو أداة رائعة أخرى تتصل مباشرة بـ NJIIS لتوفير سجلات لقاحات محدثة. يمكنك استخدام تطبيق Docket لإثبات تلقيك اللقاح حسب الحاجة. تفضل بزيارة myhealthnj.com/.