اللقاحات

تحميني !

دليل الألأنشطة

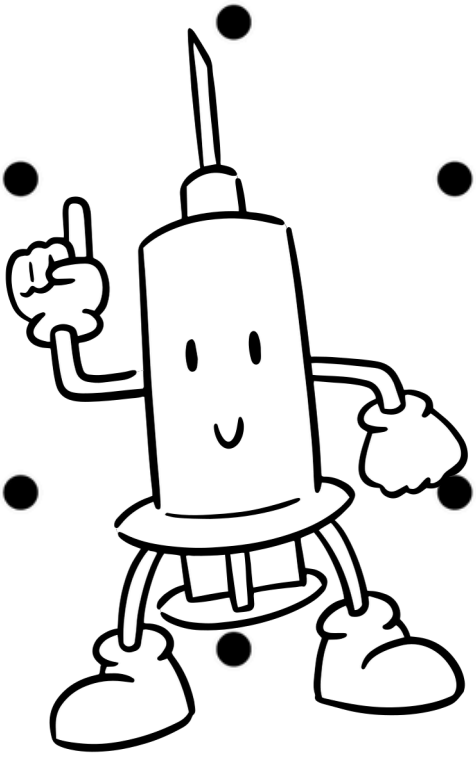


NJHealth
New Jersey Department of Health

كتاب الألأنشطة هذا ملك لـ:

_____

مرحبا! اسمي
فيني اللقاح.
أنا هنا لمساعدتك على التعرّرّف
على إحدى الطرق المهمة للحفاظ
علىحتك.



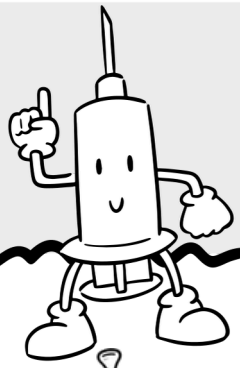


اللقاحات!

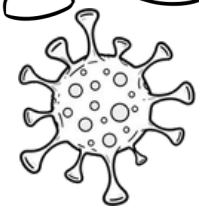
هل سبق أن مرضت وشعرت بالتعب؟
هل أصبت بالحمّمّى أو آلالام البطن أو سيلالان الألأنف؟
المرض ليس ممتعًاً على الإلإطلالاق!

قد يمرض الناس عندما تدخل الجراثيم إلى أجسامهم .

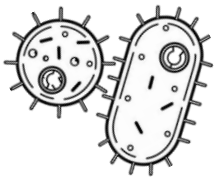




الجراثيم صغيرة جدا بحيث لالا يمكن رؤيتها بالعينين وتشمل أشياء مثل البكتيريا والفيروساترغم صغر حجمها، إلالا أنهاقد تجعلك مريضا جدا.

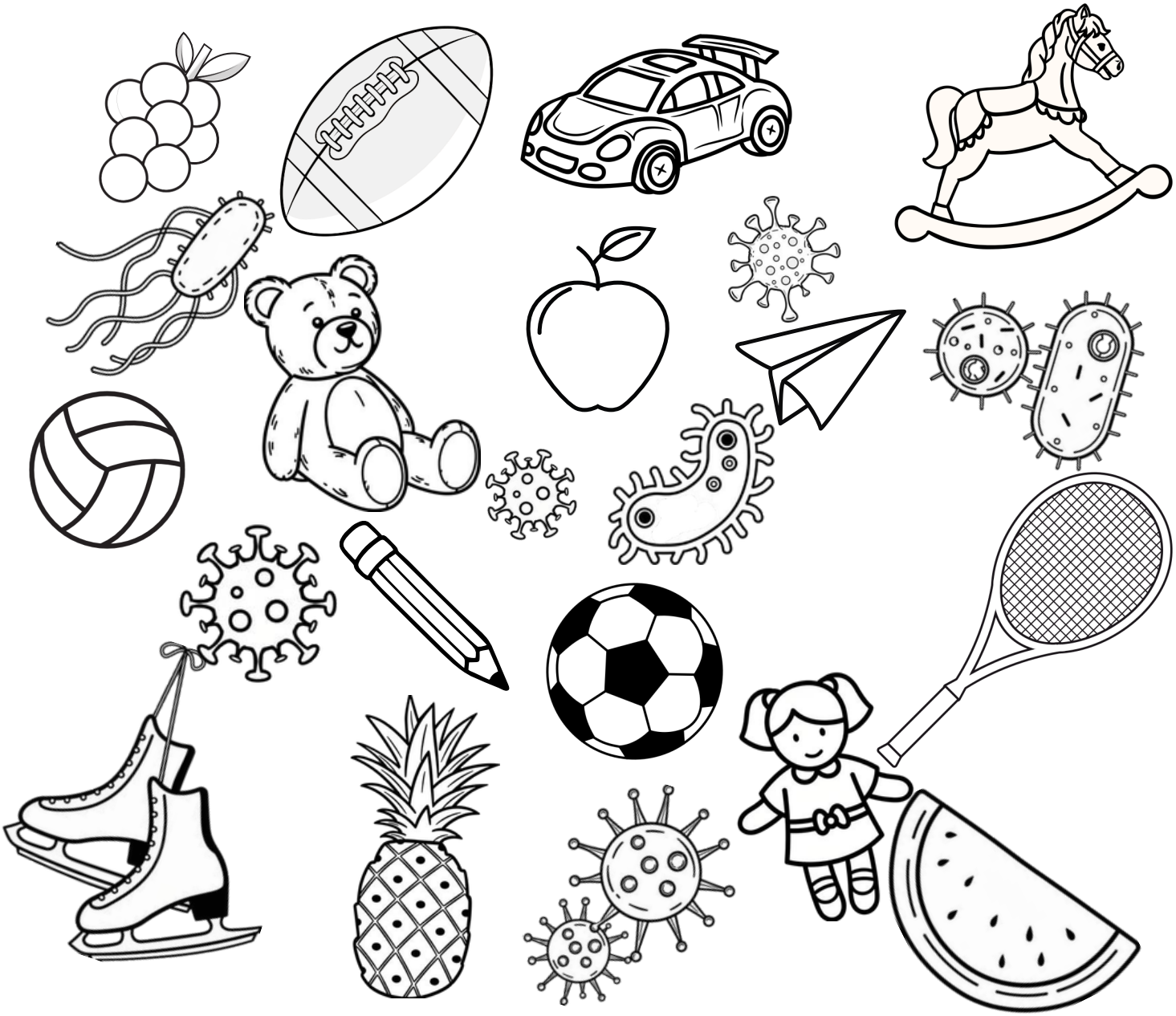


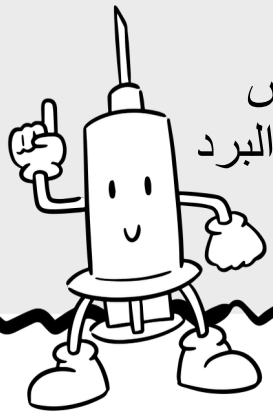
الفيروس



البكتيريا

النشاطضع دائرة حول جميع صور البكتيريا والفيروسات أدناه.

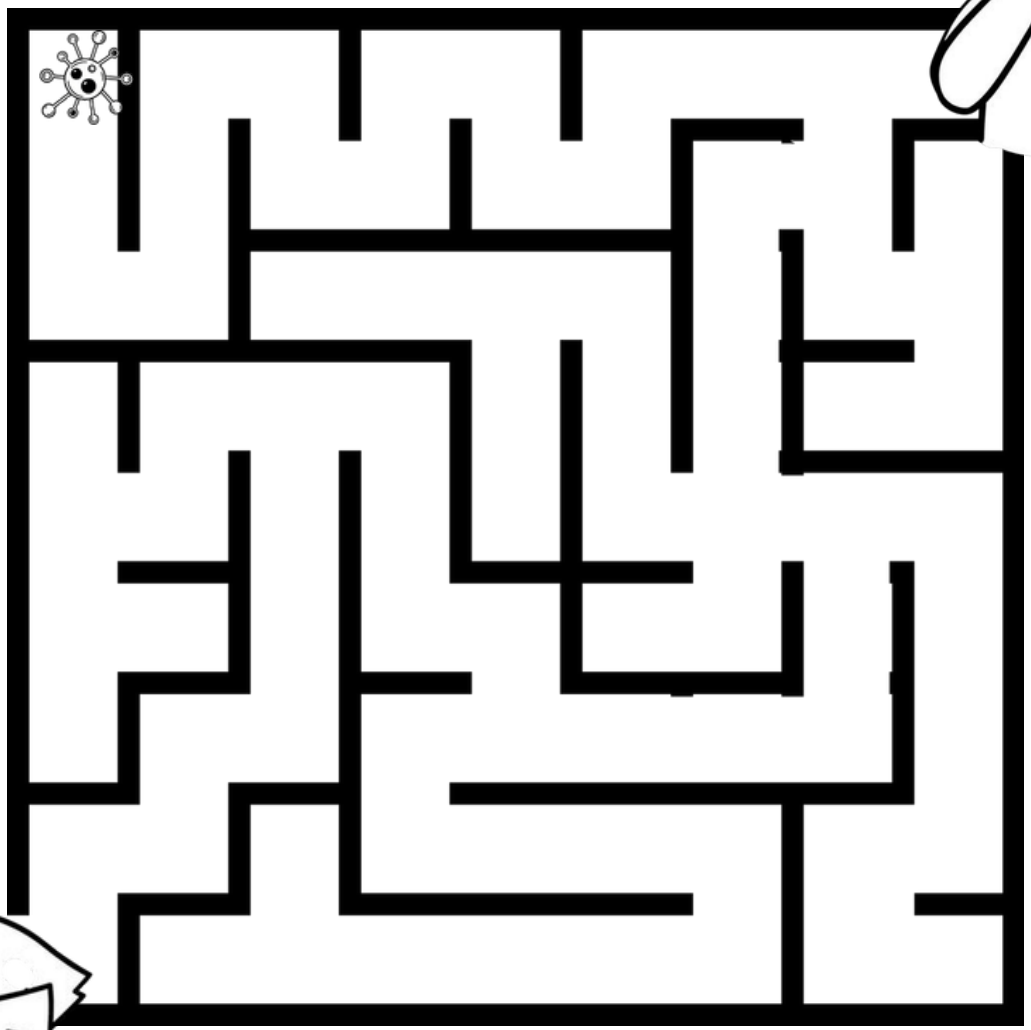


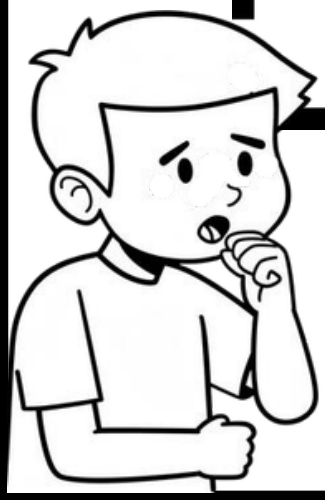


يمكن أن تنتقل الجراثيم من شخص لآلآخر عبر الهواء عبر العطس والسعالوهي تُسُبّبّب أمراضًا ربما سمعت عنها، مثل نزلالات البرد والإلإنفلونزا وفيروسات المعدة وحتى جدري الماء.

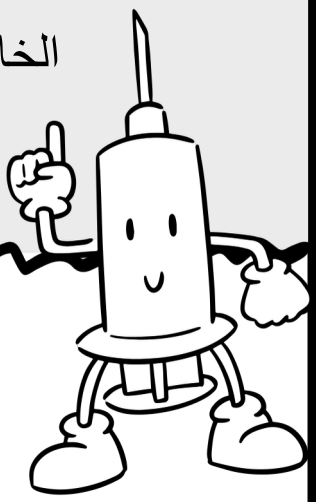
النشاطإتبع مسار الجرثومة عبر المتاهة بين الصديقين في الصورة أدناه.







يعمل جسمك على حمايتك من هذه الجراثيم، تمامًا مثل البطل الخارق يمتلك الجسم جهازًا مناعيًا مذهلًا يحارب الجراثيم ويحميك من الإصابة بالمرض.

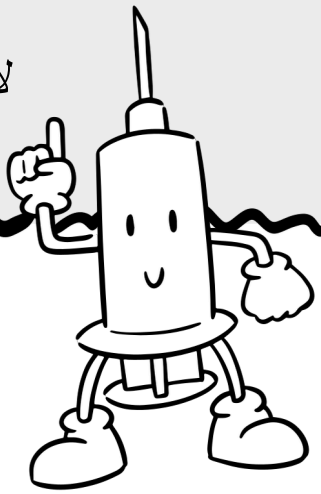


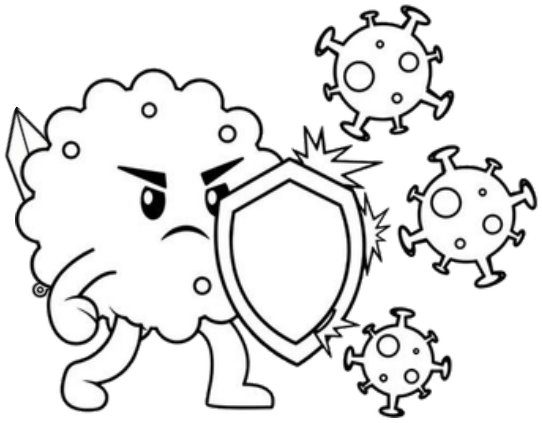
النشاط ارسم الزي الذي يرتديه بطلك الخارق المفضل!

جهاز المناعة

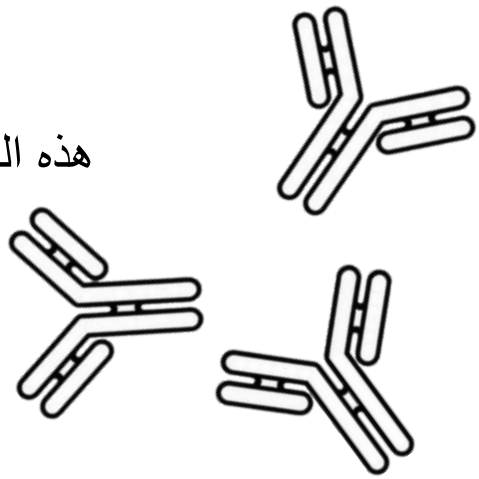


لالا بد أنك تتساءل الآلآنكيف يعمل جهازك المناعي؟ دعني أشرح لك!



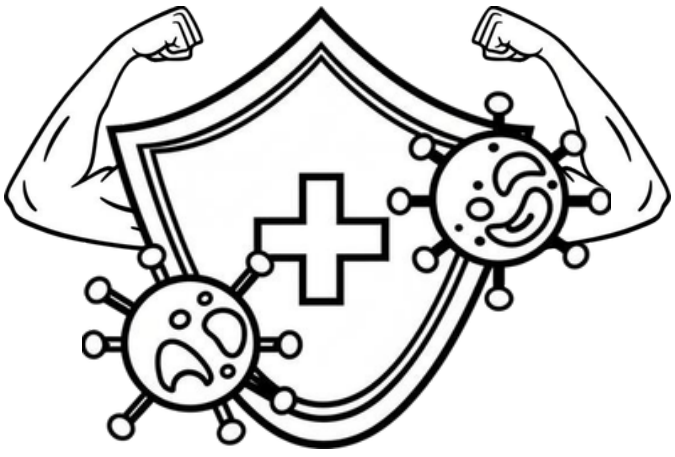


عندما تدخل جرثومة إلى جسمك، يعثر عليها جهازك المناعي ويدرك أنها لالا ينبغي أن تكون هناك، ثم تلتقطها خلالايا تُسُسُمَّمَّى خلالايا الدم البيضاء .



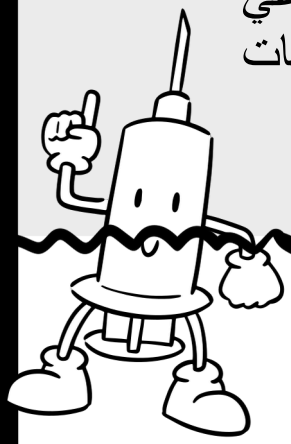
هذه الخلالايا البيضاء تساعد الجسم على صنع مدافعات متخصصة تسمى الألأجسام المضادة.

هكذا تبدو الألأجسام المضادة!



تبحث الألأجسام المضادة عن الجراثيم الخطيرة وتساعد على القضاءعليها، مما يساهم في الحفاظ على صحتك.

بالنسبة إلى بعض الأمراض، ابتكر العلماء وسيلة تساعد الجهاز المناعي على الاستعداد لمواجهة الجراثيم الخطيرة وهي اللقاحات. تُعَدّد اللقاحات من أهم الوسائل المتاحة للمساعدة على الوقاية من الأمراض.



توجد لدى حضارات في مختلف أنحاء إفريقيا والهند وأجزاء كبيرة من آسيا سجلالات تشير إلى استخدام اللقاحات منذ مئاتالسنين، (وبعضها يعود إلى نحو عام 1000 ميلالادي!)

النشاطاربسم خطًّطًا من حرف إلىآخر لتكوين كلمة VACCINE!







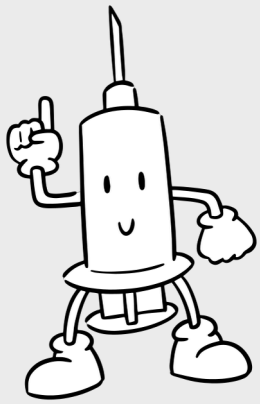






وفي عام 1796، طوّوّر طبيب وعا ل م يُدُدُعى Edward Jenner أول منهج علمي لإلإنتاج لقاح يقي من مرض يُسُسُمّمّى الجدريوقد دوّوّن ملالاحظاتهبعناية كبيرة، لذلك يُعُعُرف باسم »أبو اللقاحات« !

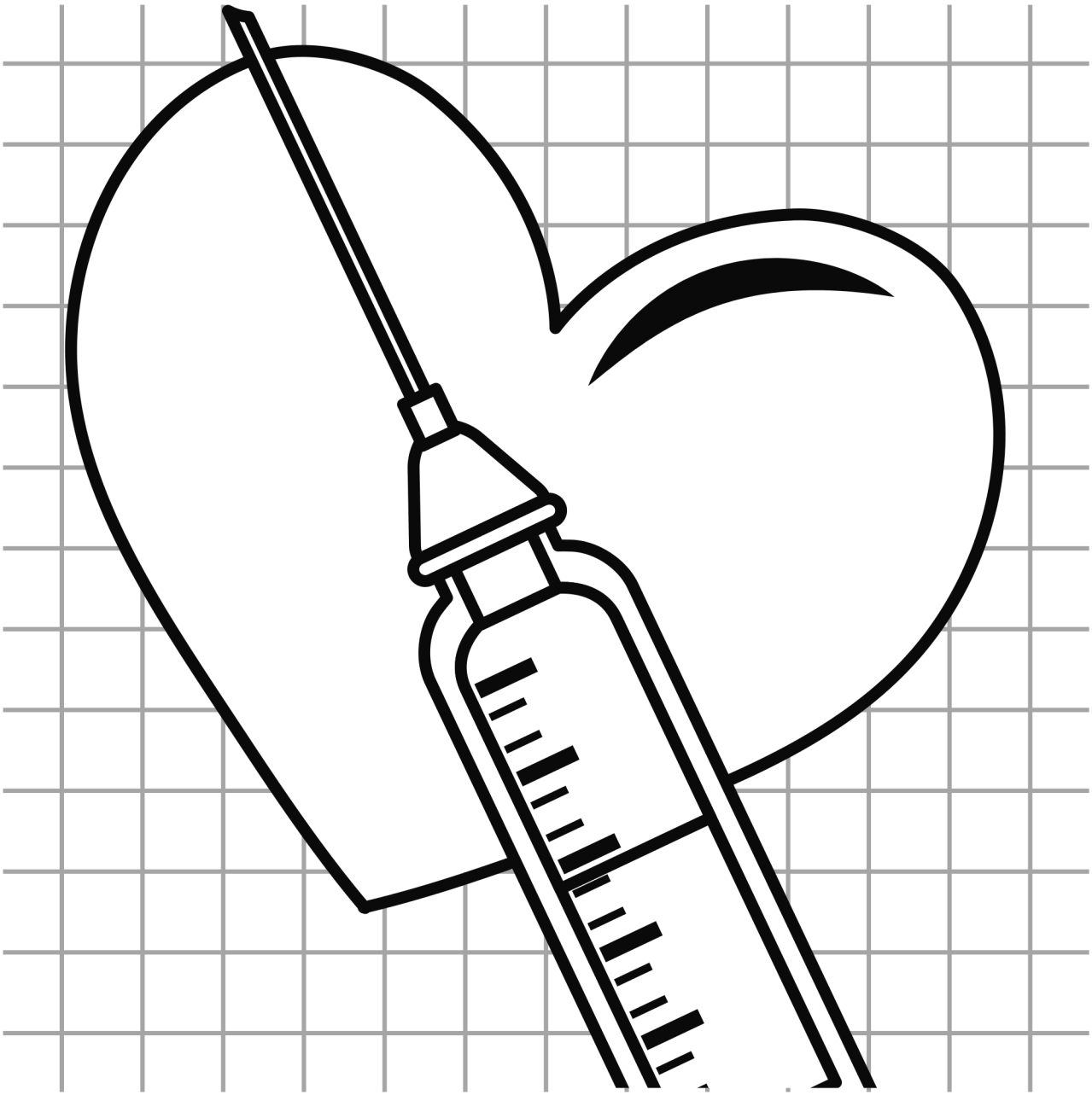


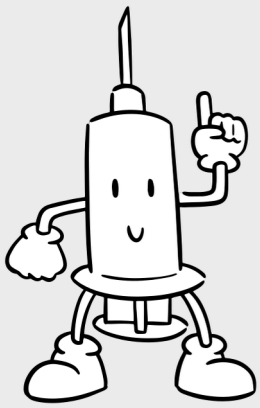


تُعطى اللقاحات على شكل حقن تُعلّم جهازك المناعي كيفية التعرّف على الجراثيم الضارة والحماية منها دون أن تضطر إلى الإصابة بالمرض تساعد جسمك على إنتاج أجسام مضادة مصممة للبحث عن جراثيم محددة وتدميرها تساعد جسمك على مكافحة الجراثيم قبل أن تجعلك مريضا!



النشاط استخدم الشبكة للمساعدة في إكمال النصف الآخر من هذه الصورة

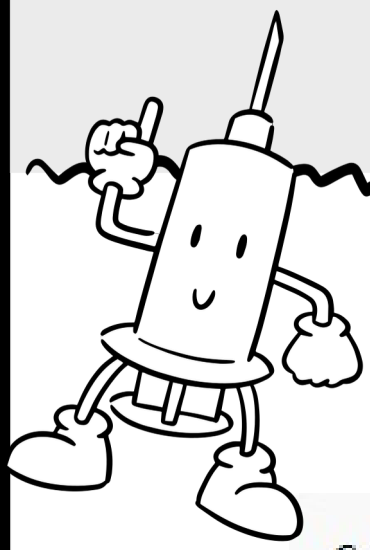




تحتاج إلى الحصول على اللقاحات منذ أن تكون رضيعًاً وحتى مرحلة البلوغإن الحصول على اللقاحات يحميك ويحمي عائلتك والآخرين من حولكوعندما يحصل عدد كافٍ من الأشخاص على اللقاح ضد مرضٍ ما، يصبح من الصعب على ذلك المرض أن ينتشربين الناس وهذا يعني أن المجتمع بأكمله يستفيد من قدرٍ من الحماية.

النشاطاستخدم المساحة أعلاه لرسم صورة لعائلتك وأصدقائك الذين تحميهم عندما تحصل على اللقاحات.

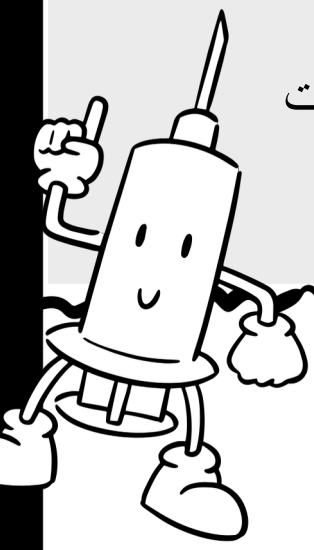
هناك عدد من اللقاحات التي تحميك من أمراض مختلفة في الطفولة وخلالال سنوات المراهقة!



النشاطابحث عن أسماء الألأمراض المدرجةفي البحث عنالكلمات أدناه الصفحة الألأمراض مدرجة في أسفل هذه

C O V I D X R T Y U P L Q A Z M N
H E P A T I T I S A B C D E F G H
P N E U M O C O C C A L I J K L M
R U B E L L A N O P Q R S T U V W
M E A S L E S X Y Z A B C D E F G
D I P H T H E R I A H I J K L M N
H E P A T I T I S B O P Q R S T U
I N F L U E N Z A V W X Y Z A B C
P O L I O D E F G H I J K L M N O
T E T A N U S P Q R S T U V W X Y
H I B H P V Z A B C D E F G H I J
M U M P S K L M N O P Q R S T U V
C H I C K E N P O X W X Y Z A B C
M E N I N G O C O C C A L D E F G
P E R T U S S I S H I J K L M N O
R O T A V I R U S P Q R S T U V W
Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J

- COVID-19 (19-كوفيد)
- Chickenpox (جدري الماء)
- Diphtheria (الدفتيريا)
- Hepatitis A (التهاب الكبد الوبائي أ)
- Hepatitis B (الالتهاب الكبدي ب)
- Hib (المستدمية النزلية من النوع ب)
- HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)
- Influenza (الإنفلونزا)
- Measles (الحصبة)
- Meningococcal (المكورات السحائية)
- Mumps (النكاف)
- Pertussis (السعال الديكي)
- Polio (شلل الأطفال)
- Pneumococcal (المكورات الرئوية)
- Rotavirus (فيروس روتا)
- Rubella (الحصبة الألمانية)
- Tetanus (التيتانوس)



في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى تلقي عدة جرعات من اللقاح نفسه للحصول على الحماية الكاملةولحسن الحظ، صُصُمِّمَّمت بعض اللقاحات للحماية من عدة أمراض في الوقت نفسه.

النشاطارسم خطا من كل مرض إلى قارورة اللقاح التي تنتمي إليها . الإلإجابات موجودة في أسفل الصفحة.

الدفتيريا

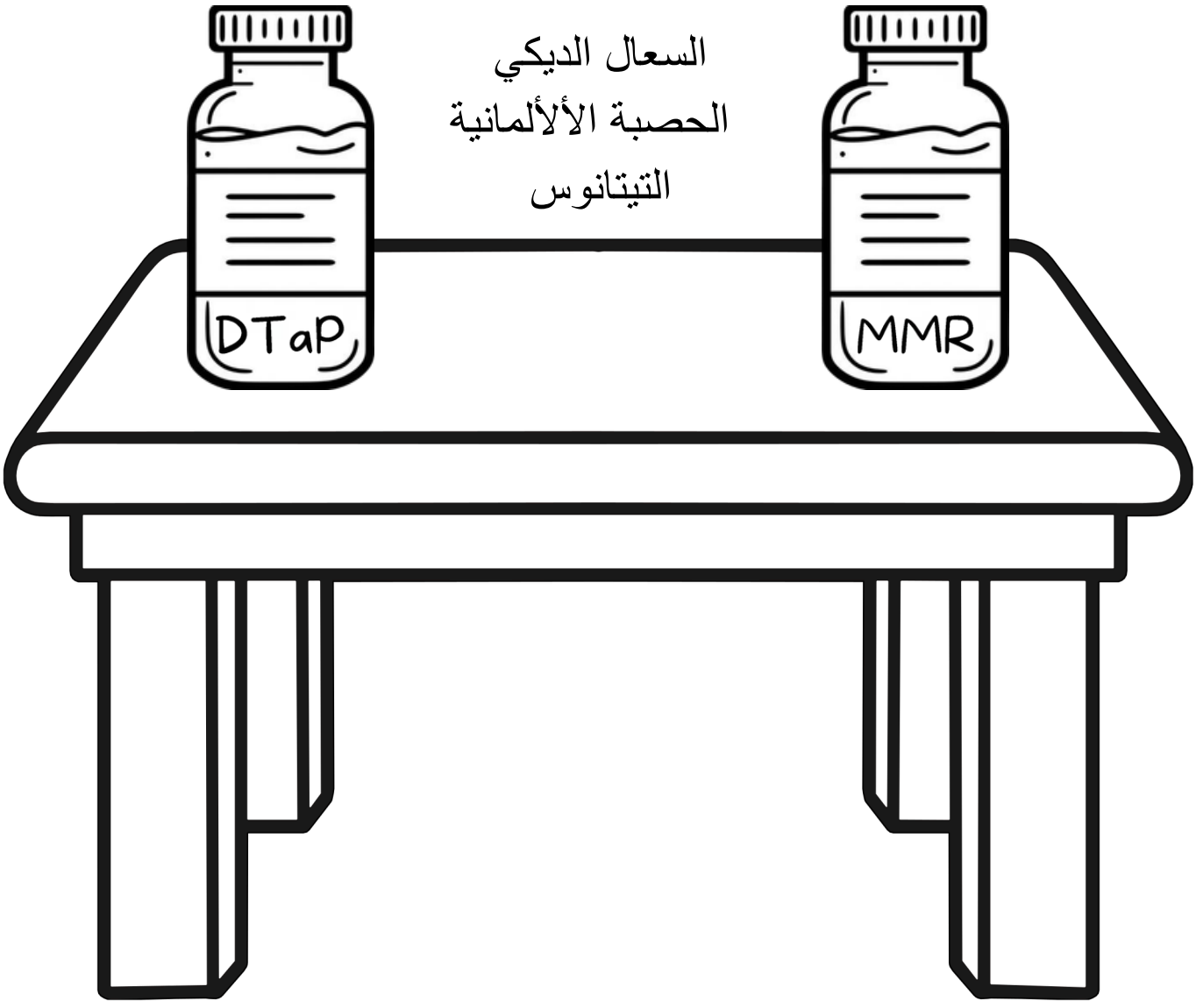
الحصبة

النكاف

السعال الديكي

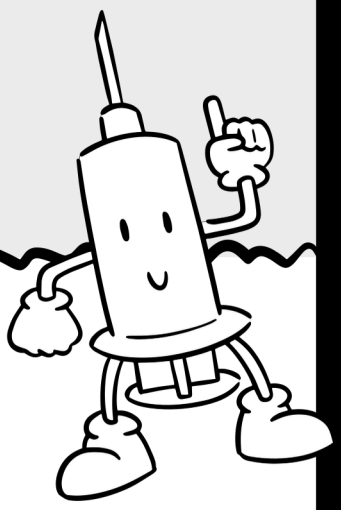
الحصبة الألألمانية

التيتانوس



يحتوي لقاح MMR : على الحصبة، النكاف، والحصبة الألألمانيةيحتوي لقاح DTaP الدفتيريا، الكزاز، والسعال الديكي

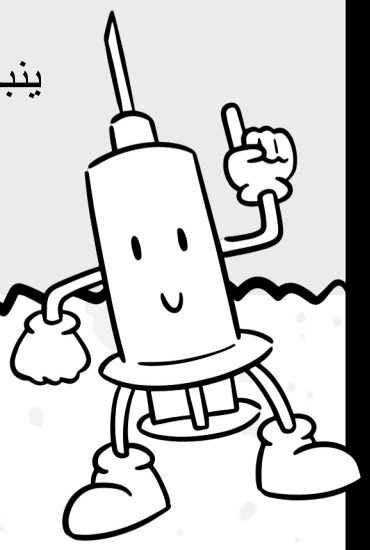
من الطبيعي أن تشعر بالتوتر عند تلقي الحقنإليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على الشعور بالهدوء أثناء الحصول على اللقاحات.



قائمة المهام

- [ ] أحضر لعبتك المفضلة
- [ ] اطلب مصاصة بعد الحقنة
- [ ] غن أغنيتك المفضلة
- [ ] ضع منشفة باردة على المناطق المؤلمة
- [ ] أمسك يد والديك
- [ ] تذكر أنك بطل في اللقاحات!!

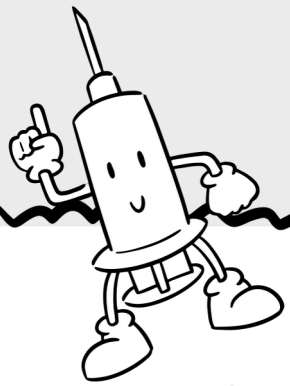
ينبغي ألالا تسبب لك حقن اللقاح ألمًّا شديدًّا أويستمر طويلًاًلًاًلًاً، وهي مهمة ج دًّا لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.





قد أشعر ببعض الألألم في ذراعي بعد تلقي اللقاح، لكن لالا بأسبذلك؛ لألأنني أعلم أن هذا يعني أن جهازي المناعي يستعد لمحاربة الجراثيم الضارة التي قد تُسُسُبب ليالمرض.





بالإلإضافة إلى أخذ اللقاح، يمكنك اتخاذ بعضالخطوات الألأخرى
لتجنب المرض مثل:

غسل يديك

تجنب لمس عينيك أو
أنفك أو فمك

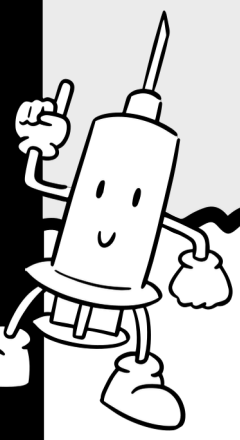
أخذ قسطا جيدا من الراحة

السعال في منديلأو
مرفقك

البقاء في المنزل إذا
كنت مريضا

النشاط:الآآن بعد أن عرفت المزيد عن اللقاحات، دون أي أسئلة قد تكون لديكاحفظ هذه الألأسئلة واسأل شخصا بالغا أو طبيبك عنها .





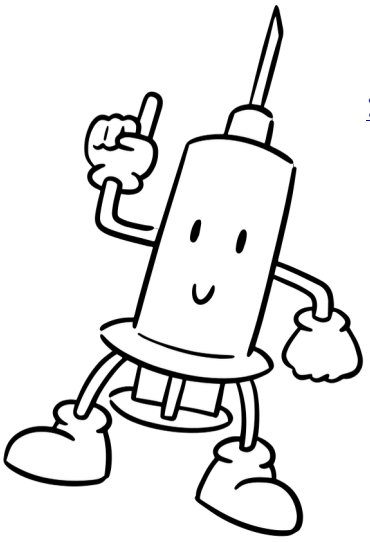
من المهم أن يكون لديك نسخة من سجل التطعيم الخاص بك للتأكد من أنك على اطلاع بجميع اللقاحات الموصى بها.

النشاطاطلب من شخص بالغ مساعدتك في تحديدأي من اللقاحات أدناه حصلت عليها بالفعل وقم بوضع علالامة عليها في الجدول .

تاريختواريخ تلقياللقاح	تم تلقيه	اللقاح
		التهاب الكبد ب (hepatitis B)
		DTaP (الدفتيريا، الكزاز، والسعال الديكي)
		IPV (شلل الأطفال)
		Hib (دموفيلوس إنفلونزا النوع ب)
		PCV (مرض المكورات الرئوية)
		RV (فيروس روتا)
		الإلإنفلونزا
		MMR (الحصبة، النكاف، والحصبة الألألمانية)
		الجدري الرقيق(جدري الماء)
		التهاب الكبد أ (hepatitis A)
		كوفيد-١٩

قد يحتاج بعض الألأشخاص إلى لقاحات أخرى لألأسباب مثل السفر أو الإلإصابة بمرض معينيمكن لطبيبك أن يخبرك باللقاحات الألأخرى التي قد تحتاجها.

تم تطوير هذا الكتاب من قبل
إدارة الصحة في New Jersey (New Jersey Department of Health)
برنامج الألأمراض القابلة للوقاية من اللقاحات



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:
nj.gov/health/cd/vpdp

