

# نشرة معلومات عن سبل الحفاظ على الصحة في فصل الشتاء لمجتمعات المهاجرين

الاستعداد والتخطيط والحماية هذا الشتاء.

أشهر الشتاء غالبًا ما تأتي حامله الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا وكوفيد-19 وغيرها من الأمراض؛ لذا يُعد الاستعداد لتلك الأوقات هو أفضل سبيل لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك.

## الاستعداد:

استعد للشتاء عن طريق أخذ اللقاحات كاملة ضد الإنفلونزا وكوفيد-19؛ فهذه اللقاحات تقوي مناعتك ضد الإنفلونزا وكوفيد-19 في حالة إصابتك بالمرض.

## تلقي اللقاح

### الإنفلونزا

يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر فأكثر على لقاح سنوي ضد الإنفلونزا لتقليل احتمال إصابته بالمرض على نحو جسيم، وتزيد أهمية تلقي اللقاح ضد الإنفلونزا عند الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأعراض شديدة. وقد يكون الأشخاص المعرضين للخطر مؤهلين للحصول على لقاح مجاني ضد الإنفلونزا.

المعرضون للخطر هم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ستة أشهر إلى خمس سنوات والسكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس والنساء الحوامل والأشخاص بعمر 65 سنة فأكثر والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية معينة.

### كوفيد-19

كل شخص يبلغ من العمر 18 عامًا فأكثر مؤهل لتلقي جرعة معززة مجانية\* من لقاح كوفيد-19 لعام 2023 إذا كان قد مضى ستة أشهر على الأقل على آخر لقاح تلقاه أو آخر مرة أصيب فيها بكوفيد-19. ويوصى بشدة بإعطاء جرعة معززة من لقاح كوفيد لعام 2023 لمن يبلغون من العمر 65 عامًا فأكثر ومن تزيد أعمارهم عن 18 عامًا من المعرضين لخطر الإصابة بالمرض على نحو جسيم.

بالنسبة لمن لم يسبق لهم تلقي لقاح ضد كوفيد-19 من قبل، فيوصى بأن يتلقى كل شخص يبلغ من العمر خمس سنوات فأكثر لقاحه الأول بالإضافة إلى جرعة معززة إذا بلغ السن المناسب.

يمكنك تلقي لقاح الإنفلونزا ولقاح كوفيد-19 في نفس الموعد المقرر لك. لقاحات الإنفلونزا ولقاحات كوفيد-19 متوفرة لدى طبيبك العام وبعض الصيدليات المحلية وعيادات مجلس البلدية. [احجز موعد عبر الإنترنت.](#)

\*تحدث إلى طبيبك العام أو إلى مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك أو إلى الصيدلية بشأن أي تكاليف تدفعها من جيبك أو رسوم خاصة.

## التخطيط:

يجب على بعض الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أو بالإنفلونزا تناول أدوية مضادة للفيروسات لتقليل خطر اشتداد المرض عليهم. فإذا كنت من بين الأشخاص الأكثر عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم من جراء الإصابة بكوفيد-19 أو بالإنفلونزا، برجاء مراجعة طبيبك العام أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك لوضع خطة لعلاجك قبل أن تمرض.

ومن بين الأشخاص الأكثر عرضة للخطر أولئك الذين يعانون من حالات صحية معينة طويلة الأمد والذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا.

يجب أن توضح هذه الخطة الكيفية التي سيتم بها فحصك حال أصابك بالمرض وكيف ستحصل على الأدوية المضادة للفيروسات إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية.

ومن الضروري أن تتناول الأدوية المضادة للفيروسات في أقرب وقت ممكن بعد بدء ظهور الأعراض عليك.

وإذا ظهرت عليك أي أعراض إصابة بالبرد أو أي أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، فعليك التواصل مع طبيبك العام لكي يفحصك. أما الأشخاص الأكثر عرضة لاشتداد المرض عليهم فلا بد أن يخضعوا لفحص PCR. ويمكن استخدام النتيجة الإيجابية لفحص PCR أو اختبار RAT للحصول على الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج كوفيد-19.

إذا كانت نتيجة فحص RAT إيجابية فلا تنس تسجيلها عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال [بالخط الساخن للصحة العامة على رقم 1800 671 738](tel:1800671738).

وإذا جاءت نتيجة فحصك إيجابية، فيجب عليك إبلاغ طبيبك العام أو مقدم الرعاية الصحية المسئول عنك بذلك على الفور. وإذا لم يكن هناك طبيب يتابع حالتك بصفة منتظمة أو في حال لم يكن الطبيب متاحًا، يمكنك [التواصل هاتفياً مع فريق COVID@homeplus على الرقم 1800 973 363](tel:1800973363) لمناقشة الخيارات المتاحة لك.

كذلك بوسع [خط المساعدة الوطني بشأن فيروس كورونا رقم 1800 020 080](tel:1800020080) أن يقدم لك إرشادات عامة حول الأدوية المضادة للفيروسات، أو يمكنك الاتصال بخدمة الطبيب بعد ساعات العمل.

## الحماية:

يمكنك الحدّ من نشر الأمراض إلى عائلتك وأصدقائك من خلال ما يلي:

- البقاء في المنزل عندما تكون مريضًا.
  - تغطية فمك عند السعال والعطس والحفاظ على نظافة يديك بغسلهما بالماء والصابون أو باستخدام معقم يدين كحولي.
  - أي شخص يعاني من أعراض الإصابة بالبرد أو أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، ولمدة سبعة أيام على الأقل من بدء ظهور الأعراض، نوصيك بما يلي:
  - عدم زيارة الأماكن عالية الخطورة كالمستشفيات أو مرافق رعاية المسنين السكنية أو أماكن المعاقين السكنية أو الأصدقاء أو الأقارب الأكثر عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم.
  - ارتداء كمامة وجه طبية في الأماكن العامة المغلقة وفي وسائل النقل العام.
  - تجنب التجمعات الكبيرة والأماكن المغلقة المزدحمة.
- إذا جاءت نتيجة اختبار كوفيد-19 أو أي مرض تنفسي آخر إيجابية، فعليك إبلاغ الأشخاص الأكثر مخالطة لك للمساعدة على الحدّ من انتشار العدوى. والأشخاص الأكثر مخالطة لك هم في العادة الأشخاص الذين يعيشون معك أو الذين يمضون معك الكثير من الوقت في الأماكن المغلقة. وهم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر النقاط عدوى كوفيد-19 منك ونقلها إلى آخرين.
- احصل على الدعم المناسب. إذا ساورتك أية مخاوف بشأن ما يظهر عليك أو على طفلك من أعراض، فننصحك بما يلي:
- تواصل مع طبيبك العام/مقدم الرعاية الصحية المسئول عنك.

- تواصل مع HealthDirect للتحدّث إلى ممرضة معتمدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1800 022 222؛ حيث يمكنهم تقديم المشورة لك إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك القيام به، وقد يعرضون معاودة الاتصال بك للتحدّث إلى طبيب عام.

- تفضل بزيارة [www.tasafterhours.com](http://www.tasafterhours.com) للاطلاع على الخيارات الطبية القريبة منك والمتاحة في أوقات المساء وعطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية، بما في ذلك خدمات أطباء العموم بعد ساعات العمل وعيادات الرعاية الحرجة (دون موعد سابق) والصيدليات.
- تواصل مع فريق COVID@homeplus على الرقم 1800 973 363. يمكن للفريق مساعدتك فيما يتعلق بما يلي:
  - إجراء الفحص.
  - حصولك على الأدوية المضادة للفيروسات إذا كنت مؤهلاً لها.
  - رعاية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر من المصابين بكوفيد-19 أو الإنفلونزا أو غير ذلك من الأمراض التنفسية الأخرى.
- زر صيدليتك المحلية للحصول على المشورة والعلاج للأمراض والعلل البسيطة.