

# كبار السن والإنفلونزا وكوفيد-19 وفيروس RSV: كيف تحمي نفسك

مع تقدمك في السن، قد لا ينجح جهازك المناعي في محاربة الأمراض بشكل جيد. يعني ذلك أنك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا أو كوفيد-19 أو الفيروس المخلوي التنفسي (RSV). يمكنك التقليل من هذه المخاطر من خلال الحصول على لقاحات هذا الموسم.

- أنت معرض(ة) لخطر كبير للإصابة بحالة شديدة من الإنفلونزا أو كوفيد-19 إذا كنت:
  - تبلغ(ين) 65 عامًا أو أكثر.
  - تعاني(ن) من حالات طبية معينة مثل السمنة أو الربو أو السكري أو أمراض القلب أو
  - تعاني(ن) من ضعف في الجهاز المناعي.

- معرض(ة) لخطر الإصابة بـ فيروس RSV الحاد إذا كنت:
  - تبلغ(ين) 75 عامًا أو أكثر.
  - تبلغ(ين) من العمر 60 إلى 74 عامًا وتقيم في دور رعاية المسنين أو تعاني من حالات طبية معينة مثل السكري أو أمراض القلب أو السمنة أو أمراض الرئتين.

إن كبار السن هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا الحادة وكوفيد-19 وفيروس RSV. إن هذه الأمراض خطيرة: يشكل الأشخاص البالغين 65 عامًا أو أكثر من العمر حوالي ثلاث من كل أربع وفيات مرتبطة بالإنفلونزا، وحوالي تسع من كل عشرة وفيات بكوفيد-19. يفتك فيروس RSV بما بين 6,000 و10,000 من كبار السن كل عام.

## تساعدك اللقاحات على تقليل المخاطر والقيام بالمزيد.

قد يساعد لقاح الإنفلونزا وكوفيد-19 وفيروس RSV في إبقاء الأعراض خفيفة ومنع الإصابة بالمرض الشديد إذا أصبت بالعدوى. كما أن اللقاحات طريقة معتمدة لتعزيز المناعة ضد الفيروس. تتغير تركيبات لقاحات الإنفلونزا وكوفيد-19 بحيث تعمل بشكل أفضل ضد سلالات الفيروس المنتشرة في مجتمعك الآن. يتم إعطاء لقاح RSV بجرعة واحدة، لذا إذا كنت قد أخذت لقاح RSV بالفعل، فلن تحتاج(ي) إلى لقاح آخر.

## هل حصلت على أحدث اللقاحات؟

يحتاج جميع كبار السن إلى لقاح الإنفلونزا 2024-2025 ولقاح كوفيد-19 2024-2025. كما يجب على كل شخص يبلغ من العمر 75 عامًا أو أكثر على جرعة واحدة من لقاح فيروس RSV إذا لم يسبق له الحصول عليه. إذا كنت تبلغ(ين) 60 عامًا من العمر أو أكثر وتعاين(ين) من مشاكل صحية، فأنت بحاجة إلى لقاح فيروس RSV لحمايتك من فيروس RSV الحاد.

إعرف(ي) المزيد عبر الرابط  
[cdc.gov/RiskLessDoMore](https://cdc.gov/RiskLessDoMore)



حملة لزيادة الوعي بشأن لقاحات الإنفلونزا  
وكوفيد-19 وفيروس RSV والحصول عليها  
ضمن الفئات السكانية المعرضة للخطر.

**RISK LESS.  
DO MORE.**

