

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated)

This sheet will help you understand the disease, the vaccine, and the risks of both.



Why get vaccinated?

A yearly influenza (flu) vaccine helps protect you and your family from getting the flu. If you get the flu, you will miss work, school, and social gatherings. You cannot get the flu from the flu vaccine.

What is influenza (flu)?

Influenza (flu) is a viral illness that spreads from person to person. Anyone can get the flu at any time. The coughs and sneezes from a nearby person with the flu could be all it takes to make you sick. You are at greater risk for complications if you are a baby, a young child, over 65 years old, pregnant, or have other health conditions such as asthma, heart disease, cancer, or diabetes.

Symptoms of flu include:

- Fever or headache
- Sore throat
- Muscle aches and chills
- Cough
- Runny or stuffy nose

Who should get the the flu vaccine?

Everyone 6 months and older should get a flu vaccine every flu season (October to May). It takes about 2 weeks for your body to develop protection after getting vaccinated.

What are the risks of the flu vaccine?

After a flu vaccine, it is common to have:

- Soreness or swelling where you got the shot
- Fever or headache
- Muscle aches

These things almost always stop within a few days.

It is very rare to have:

- Dizziness or fainting
- Vision changes
- Ringing in your ears
- An allergic reaction (hives, swelling of the face, difficulty breathing, fast heartbeat)

What if there is a problem?

If you have any of the rare reactions listed, **call 9-1-1** or take the person to the nearest hospital. For other signs that concern you, contact your doctor.

Vacuna Contra la Gripe (Inactivada)

Esta hoja le ayudará a comprender la enfermedad, la vacuna y los riesgos de ambas.



¿Por qué hay que vacunarse?

La vacuna anual contra la gripe ayuda a protegerle a usted y a su familia de contraer la gripe. Si contrae la gripe, faltará al trabajo, al colegio y a las reuniones sociales. No puede contraer la gripe por la vacuna antigripal.

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad viral que se transmite de persona a persona. Cualquiera puede contraer la gripe en cualquier momento. La tos y los estornudos de una persona cercana con gripe pueden ser todo lo que necesita para enfermarse. Usted corre un mayor riesgo de sufrir complicaciones si es un bebé, un niño pequeño, tiene más de 65 años, está embarazada o padece otras enfermedades como asma, enfermedad cardíaca, cáncer o diabetes.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre o dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolores musculares y escalofríos
- Tos
- Goteo o congestión nasal

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada temporada (de Octubre a Mayo). El cuerpo tarda unas 2 semanas en desarrollar la protección tras vacunarse.

¿Cuáles son los riesgos de la vacuna antigripal?

Después de una vacuna antigripal, es común tener:

- Dolor o hinchazón en el lugar de la inyección
- Fiebre o dolor de cabeza
- Dolores musculares

Estas cosas casi siempre paran a los pocos días.

Es muy raro tener:

- Mareos o desmayos
- Cambios en la visión
- Zumbidos en los oídos
- Reacción alérgica (ronchas, hinchazón de la cara, dificultad para respirar, latidos rápidos del corazón)

¿Qué pasa si hay algún problema?

Si presenta alguna de las reacciones raras mencionadas, **llame al 9-1-1** o lleve a la persona al hospital más cercano. Para otros signos que le preocupen, póngase en contacto con su médico.



Visite www.cdc.gov/vaccines para obtener más información.

SpanishÁ

واکسین (ریزش) آنفلانزا (غیرفعال)

این ورقه به شما کمک می کند تا این مرض،
واکسین و خطرات واکسین و مرض را درک کنید.

چرا واکسین شویم؟

واکسین سالانه آنفلانزا به شما و فامیل تان کمک می کند تا در برابر ابتلا به آنفلانزا محافظت شوید. اگر به آنفلانزا مبتلا شوید، مجبور خواهید شد که از وظیفه، مکتب و گردهمایی های اجتماعی خودداری کنید. این امکان وجود ندارد که شما از واکسین آنفلانزا، به آنفلانزا مبتلا شوید.

آنفلانزا چیست؟

آنفلانزا یک مرض ویروسی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. هر کسی در هر زمانی ممکن است به آنفلانزا مبتلا شود. سرفه ها و عطسه های فردی که به آنفلانزا آلوده است و در نزدیکی شما قرار دارد، می تواند شما را مریض کند. اگر نوزاد، طفل خرد، فرد بالای 65 سال، یا خانم حامله باشید یا مشکلات صحت دیگری مانند نفس تنگی، مرض قلبی، سرطان یا مرض شکر داشته باشید، در معرض خطر بلندتری برای بروز عوارض قرار دارید.

علائم آنفلانزا شامل موارد ذیل است:

- تب یا سردردی
- گلو دردی
- درد عضلانی و لرزه
- سرفه
- آبریزش یا بندی بینی

چه کسانی باید واکسین آنفلانزا دریافت کنند؟

همه افراد 6 ماهه و کلان تر باید هر فصل آنفلانزا (از اکتوبر الی می) واکسین آنفلانزا دریافت کنند. تقریباً 2 هفته طول می کشد تا بدن شما پس از دریافت واکسین، محافظت لازم را ایجاد کند.

خطرات واکسین آنفلانزا چیست؟

بعد از دریافت واکسین آنفلانزا، شایع است که
موارد ذیل رخ دهند:

- درد یا پندیدگی در جای پیچکاری
- تب یا سردردی
- خارش در عضلات

این علائم تقریباً همیشه ظرف چند روز برطرف می شوند.

موارد ذیل بسیار نادر می باشد:

- سرچرخی یا ضعف
- تغییرات بینایی
- شنیدن صدای زنگ در گوش
- واکنش آلرژیک (پت کشیدگی، پندیدگی روی، مشکل در تنفس، ضربان سریع قلب)

اگر مشکلی پیش بیاید چه باید کرد؟

اگر هرکدام از واکنش های نادر ذکر شده را تجربه کردید، با شماره 1-1-9 به تماس شوید یا فرد را به نزدیک ترین شفاخانه منتقل کنید. در خصوص سائر علائمی که شما را نگران می کند، با داکتر خود به تماس شوید.



واکسن (غیرفعال) آنفولانزا (Flu)

این برگه به شما کمک می‌کند تا با بیماری،
واکسن و خطرات هر دو آشنا شوید.

خطرات واکسن آنفولانزا چیست؟

بعد از دریافت واکسن آنفولانزا، بروز موارد زیر
متداول است:

- درد یا تورم در محل تزریق
 - تب یا سردرد
 - درد عضلانی
- این علائم معمولاً همیشه طی چند روز برطرف
می‌شوند.

بروز علائم زیر بسیار نادر است:

- سرگیجه و غش کردن
- تغییرات بینایی
- شنیدن صدای زنگ در گوش‌ها
- واکنش آلرژیک (کهیر، تورم صورت،
دشواری در تنفس، ضربان قلب سریع)

در صورت وقوع مشکل چه باید کرد؟

چنانچه هر یک از واکنش‌های نادر ذکر شده رخ داد، با
شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا فرد را به نزدیک‌ترین
بیمارستان منتقل کنید. برای سایر علائمی که شما را
نگران می‌کند، با پزشک خود تماس بگیرید.

چرا واکسن بزنیم؟

واکسن سالانه آنفولانزا (flu) از شما و خانواده‌تان در برابر ابتلا به آنفولانزا
محافظت می‌کند. اگر به آنفولانزا مبتلا شوید، ممکن است مجبور شوید از کار،
مدرسه و ملاقات‌های اجتماعی دور بمانید. واکسن آنفولانزا منجر به ابتلای
شما به آنفولانزا نمی‌شود.

آنفولانزا (flu) چیست؟

آنفولانزا نوعی بیماری ویروسی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.
هر کسی ممکن است در هر زمانی به آنفولانزا مبتلا شود. سرفه‌ها و
عطسه‌های فرد مبتلا به آنفولانزا در نزدیکی شما می‌تواند برای ابتلای شما به
آن کافی باشد. نوزادان، کودکان خردسال، افراد بالای 65 سال، زنان باردار یا
دارای بیماری‌های دیگر مانند آسم، بیماری قلبی، سرطان یا دیابت، در معرض
خطر بیشتری برای بروز عوارض جانبی قرار دارند.

علائم آنفولانزا عبارتند از:

- تب یا سردرد
- گلو درد
- درد عضلانی و لرز
- سرفه
- آبریزش یا گرفتگی بینی

چه افرادی باید واکسن آنفولانزا دریافت کنند؟

تمامی افراد از سن 6 ماهگی به بالا باید هر فصل آنفولانزا (از اکتبر تا مه)
واکسن آنفولانزا دریافت کنند. تقریباً 2 هفته طول می‌کشد تا بدن شما
پس از دریافت واکسن، محافظت لازم را ایجاد کند.

インフルエンザ (Flu) ワクチン (不活性化)

このシートは、この病気について理解するのに役立ちます。



ワクチン接種を受けるべき理由とは？

毎年のインフルエンザ (flu) ワクチン接種は、あなたとあなたの家族をインフルエンザから守るのに役立ちます。インフルエンザに罹ると、仕事、学校、社交行事に参加できなくなります。インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザに罹ることはありません。

インフルエンザとは？

インフルエンザ (flu) は、人から人へと広がるウイルス性疾患です。誰でも、いつでも、感染する可能性があります。近くにいるインフルエンザに感染している人の咳やくしゃみで、あなたも罹患する可能性があります。乳児、幼児、65歳以上、妊娠中、または喘息、心臓病、がん、糖尿病などといった健康状態にある場合は、合併症のリスクが高くなります。

インフルエンザの症状：

- 発熱または頭痛
- 喉の痛み
- 筋肉痛や悪寒
- 咳
- 鼻水または鼻詰まり

インフルエンザワクチンを接種すべきなのは誰ですか？

6か月以上のすべての人は、インフルエンザの季節 (10月～5月) にインフルエンザワクチンを接種する必要があります。ワクチン接種後、身体が防御力を発揮するまでに約2週間かかります。

インフルエンザワクチンのリスクは何ですか？

インフルエンザワクチン接種後、一般的に次のような症状が現れます：

- 注射した部位の痛みや腫れ
- 発熱または頭痛
- 筋肉痛

これらは通常、数日以内に治まります。

以下の副作用は非常に稀です：

- 目まい、または失神
- 視力の変化
- 耳鳴り
- アレルギー反応 (じんましん、顔のむくみ、呼吸困難、動悸)

もし問題が発生したら？

ここに挙げたような稀な反応が見られた場合には、**9-1-1に電話する**か、本人を最寄りの病院に連れて行ってください。その他の気になる兆候がある場合は、主治医にご相談ください。

တီးကွ (Flu)

ကသံဉ်ဒီသဒါ (မၤသံဃာ်ဘါရး(စ))

လိာ်ကဘျးအံၤ ကမၤစၢၤန့ၤလၢ နကန့ၤပၢၢ်တၢ်ဆါအံၤ, ကသံဉ်ဒီသဒါဒီး တၢ်ခံမံၤလိာ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်မနုၤအဃိ ဘၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလဲၣ်.

နမ့ၢ်ဆဲးတီးကွကသံဉ်ဒီသဒါ တနံၣ်တဘျီန့ၣ် ဒီသဒါန့ၤဒီးနဟံၣ်ဖိဖိဖိ လၢတၢ်ဒီးနတီးကွ န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါန့ၣ် နလဲၤတၢ်မၤ, ကွဲဒီး တၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်ဒီးပုၤဂၤတသ့ ဘၣ်. နတဒီးန့ၢ်ဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါလၢ တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်ဘၣ်.

တီးကွတၢ်ဆါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တီးကွမ့ၢ်ဝဲ ဘါရး(စ)အတၢ်ဆိးကွလၢ ရၤလီၤအသးလၢ ပုၤတဂၤဆူတဂၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒီး ဒီးန့ၢ်တီးကွတၢ်ဆါသ့ လၢကိးဆၢကိးကတီၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအကဟံၣ်ကပၤတဂၤဂၤ လၢအိၣ်ဒီးတီးကွတၢ်ဆါ မ့ၢ်ကူးဒီးဆဲးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ထဲတမံၤလၢ အမၤဆိးကွန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်မ့ၢ်ဖိသ့အိၣ်ဖျၢၣ်သီ, ဖိသ့ဆဲး, ပုၤ 65 နံၣ်အဖိခိၣ်, အိၣ်ဒီးဟူးသး, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ် ဆါအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သါဘံး, သးဖျၢၣ်တၢ်ဆါ, ခဲစၢၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးဆါတၢ်ဆါန့ၣ် န အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အါဒိၣ် လၢတၢ်ဆါသဘံၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အကျါ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- တၢ်လိာ်ကိာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဆါ
- ကိာ်ပုၤဆါ
- ညၣ်ထူၣ်အုၣ်ထူးဒီး တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဂီၢ်
- တၢ်ကူး
- နါအုၣ်ထံယွၤ မ့တမ့ၢ် နါဒုကတံၢ်

မတၤကြးဆဲး တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါလဲၣ်.

ပုၤကိးဂၤဒီးလၢ အသးနံၣ်အိၣ် 6 လါဒီးအဖိခိၣ်န့ၣ် ကြးဆါတီးကွကသံဉ်ဒီသဒါ လၢတီး ကွအကတီၢ်ကိးဘျီဒီး (လါအိးကထိဘၣ်တုၤလါမ့ၢ်) ကိးဘျီဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤယံၣ်ဝဲ 2 နံၣ်လၢ နနီၢ်ကစၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒါ ဖဲနဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်တဖၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဖဲတၢ်ဆဲး တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါအဝဲန့ၣ် ညီၣ်န့ၣ်လၢကအိၣ်ဒီး-

- တၢ်ထီၣ်ညိး ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီၢ်
- တၢ်လိာ်ကိာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဆါ
- ညၣ်ထူၣ်အုၣ်ထူး

တၢ်တဖၣ်အံၤ ထီၣ်ဘိကတၢ်ဝဲလၢ စုၤသီအတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤတညီၣ်န့ၣ်လၢကအိၣ်ဒီး-

- ခိၣ်မူၤ မ့တမ့ၢ် မံၢ်ခိးသူ
- မံၢ်ချီအတၢ်ထီၣ်ဆီတလဲတဖၣ်
- တၢ်သိၣ်လၢနန့ၢ်ပုၤ
- တၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသွံၣ်ထံတမံၤ (ဖဲးဘုၣ်အလိၤအက ဘျၢၣ်ဂီၤတဖၣ်ဟဲထီၣ်, မံၢ်သ့ညိးထီၣ်, တၢ်သါထီၣ် သါလိာ်ကိာ်, သးဖျၢၣ်စံၣ်ချ့)

တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမဲၤန့ၣ် ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိအတၢ်ခိဆါကွၤကသံဉ် လၢတၢ်ကွဲးဖျါဃာ်အံၤ လၢတညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တဖၣ်အကျါ တမံၤမဲၤန့ၣ် ကိးလိတံစိဆူ 9-1-1 မ့တမ့ၢ် လဲၤကိးပုၤဆါဝဲန့ၣ် ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးက တၢ်တက့ၢ်. တၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖၣ်လၢ နဘၣ်ကိာ်ဘၣ်ဂီၤလၢအ ဃိအဂီၢ် ဆဲးကျိးနကသံဉ်သရၣ်တက့ၢ်.



Urukingo rw'ibicurane (Flu) rurimo (Virusi zishwe)

Iyi fishi iragufasha gusobanukirwa ubu burwayi, urukingo n'ibyago bishobora guterwa na byombi.



Kuki ari ngombwa kwikingiza?

Urukingo rw'ibicurane rwa buri mwaka rushobora kukurinda wowe n'umuryango wawe ubwandu bw'ibicurane. Niwandura ibicurane, uzasiba akazi, ishuri n'inama. Urukingo rw'ibicurane ntirushobora kukwanduza.

Ibicurane ni iki?

Ibicurane ni uburwayi umuntu yandura abutewe n'undi ubirwaye. Uwo ari we wese yarwara ibicurane igihe icyo ari cyo cyose. Inkorora no kwitsamura by'umuntu urwaye ibicurane bishobora kuba ari byo byonyine byakwiyanduriza. Hari ibyago byinshi cyane byo kuremba igihe uwanduye ari uruhinja, umwana muto, umuntu urengeje imyaka 65, umugore utwite cyangwa umuntu urwaye izindi ndwara nka asima, umutima, kanseri cyangwa diyabete.

Ibimenyetso by'ibicurane birimo:

- Umuriro cyangwa kuribwa umutwe
- Kubabara mu muhogo
- Kubabara imikaya no kugira imbeho
- Inkorora
- Kugira ibimyira cyangwa kuziba amazuru

Ni nde ukwiye guterwa urukingo rw'ibicurane?

Buri muntu ufite amezi 6 kuzamura agomba guhabwa urukingo rw'ibicurane mu mezi yo kurwara ibicurane (Ukwakira kugeza muri Gicurasi). Bifata ibyumweru nka 2 kugira ngo urukingo rutangire gukora ubwirinzi mu mubiri wawe.

Ibyago bishobora guterwa n'urukingo rw'ibicurane ni ibihe?

Nyuma yo guhabwa urukingo rw'ibicurane, birasanzwe kugira ibi:

- Ububabare cyangwa kubyimbirwa aho bateye urushinge
- Umuriro cyangwa kuribwa umutwe
- Uburibwe mu mikaya

Akenshi ibi bintu bimara iminsi mike bigashira.

Ntibikunze kubaho kugira ibi:

- Kuzungera cyangwa kugwa igihumure
- Impinduka mu kubona
- Kumva ibintu bidunda mu matwi yawe
- Ubwivumbure bw'umubiri (gufuruta, kubyimbirwa mu maso, guhumeka bigoranye, gutera cyane k'umutima)

Bigenda bite iyo habaye ikibazo?

Niba ugize bumwe mu bwivumbure budakunze kubaho, **hamagara 9-1-1** cyangwa ujyane umurwayi ku bitaro bikwegereye. Ku bindi bimenyetso biguteye impungenge, vugisha muganga wawe.

인플루엔자(독감) 백신(불활성화)

본 자료는 위의 질병, 그리고 백신과 질병의 위험성에 대해 설명합니다.



왜 백신을 접종받아야 합니까?

매년 인플루엔자(독감) 백신을 접종받으면 귀하와 귀하의 가족이 독감에 걸리는 것을 예방할 수 있습니다. 독감에 걸리면 직장, 학교, 사교 모임에 참석할 수 없습니다. 독감 백신으로 독감에 걸리지는 않습니다.

인플루엔자(독감)란 무엇입니까?

인플루엔자(독감)은 사람 간에서 퍼지는 바이러스성 질병입니다. 누구나 언제든지 독감에 걸릴 수 있습니다. 독감에 걸린 사람의 기침과 재채기만으로도 걸릴 수 있습니다. 영아, 유아, 65세 이상, 임신 중이거나 천식, 심장병, 암 또는 당뇨병과 같은 다른 건강 문제가 있는 경우 합병증 위험이 더 큽니다.

독감 증상은 다음과 같습니다.

- 열 또는 두통
- 인후통
- 근육통과 오한
- 기침
- 콧물이나 코막힘

독감 간염 접종 대상자는 누구입니까?

생후 6개월 이상의 모든 사람은 독감 시즌(10월~5월)마다 독감 백신을 접종받아야 합니다. 백신을 접종받은 후 신체가 보호력을 발휘하는 데 약 2주가 걸립니다.

독감 백신의 부작용에는 어떤 것이 있습니까?

독감 간염 백신을 접종받은 후 일반적으로 다음과 같은 증상이 나타납니다.

- 주사를 맞은 부위의 빨갛거나 부기
- 열 또는 두통
- 근육통

이러한 증상은 거의 대부분 며칠 내에 사라집니다.

매우 드물게 다음과 같은 증상이 나타납니다.

- 현기증 또는 실신
- 시력 변화
- 이명(귀울림)
- 알레르기 반응(두드러기, 얼굴 부기, 호흡 곤란, 심박수 증가)

부작용이 있는 경우에는 어떻게 해야 합니까?

다음에 나열된 드문 반응이 있는 경우 **9-1-1에 전화하거나** 가장 가까운 병원으로 환자를 데려가십시오. 걱정되는 다른 증상은 의사에게 문의하십시오.



د انفلونزا (والگي) واکسين (غيرفعال)

دغه پاڼه به له تاسو سره مرسته وکړي چې پر ناروغيو، د هغوی پر واکسين او د دواړو پر خطرونو پوه شئ.

ولې واکسين وکړو؟

د انفلونزا (والگي) کلنی واکسين له تاسو او ستاسو له کورنۍ سره مرسته کوي تر څو له والگي څخه خوندي اوسئ. که تاسو په والگي اخته شوي، تاسو به له کار، ښوونځي او د ښوونځي له غونډو څخه پاتې شئ. تاسو د والگي له واکسين څخه په والگي نه اخته کېږئ.

انفلونزا (والگي) څه شی دی؟

انفلونزا (والگي) یوه وېروسي ناروغي ده چې له یوه شخص څخه بل ته انتقالېږي. هر څوک هر وخت په والگي اخته کېدای شي. کېدای شي په والگي د نږدې اخته کس ټوخی یا پرنجی تاسو په دې ناروغۍ اخته کړي. که چېرته تاسو ماشوم، کم عمره ماشوم، له 65 کلونو لوړ عمر لرونکی شخص، امېندواره ښځه یاست یا بله روغتیايي ستونزه لرئ، لکه ساه لنډي، د زړه ناروغي، سرطان یا دیاېټ، تاسو لوړ خطر سره مخ یاست.

د والگي په نښو نښانو کې لاندې موارد شامل دي:

- تبه یا سر درد
- د ستوني درد
- د عضلاتو دردونه او رېږدېدل
- ټوخی
- د پوزې بهېدل یا ډک والی

څوک باید د والگي واکسين ترلاسه کړي؟

هر 6 میاشتني او تر دې د لوړ عمر لرونکی شخص باید د والگي په موسم کې (له اکتوبر تر مې پورې) د والگي واکسين ترلاسه کړي. ستاسو بدن به د واکسين له ترلاسه کولو څخه وروسته په 2 اونيو کې خونديتوب را منځته کړي.

د والگي واکسين خطرونه کوم دي؟

د والگي واکسين له ترلاسه کولو څخه وروسته لاندې موارد عام دي:

- د واکسين د تزریق په ځای کې درد یا پړسوب
- تبه یا سر درد
- د عضلاتو دردونه

دا نښې نښانې نږدې تل په یو څو ورځو کې نښې کېږي.

لاندې موارد خورا نادر دي:

- سرگېچي یا بې هوښه کېدل
- په نظر کې بدلونونه
- ستاسو په غوږونو کې شغاری
- حساسیتي غبرگون (تباکې، د مخ پړسوب، په ساه اخیستو کې ستونزه، د زړه د ضربان چټکېدل)

که کومه ستونزه وي څه به وشي؟

که چېرته له ذکر شویو غبرگونونو څخه کوم یو ولرئ، له 1-1-9 شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا شخص نږدې روغتون ته یوسئ. د نورو هغو نښو نښانو په اړه چې تاسو اندېښمنوي، له خپل ډاکتر سره اړیکه ونیسئ.

Vacina (inativada) contra influenza (gripe)

Este folheto ajudará você a entender a doença, a vacina e os riscos de ambas.



Por que tomar a vacina?

Uma vacina anual contra a influenza (gripe) ajuda a proteger você e sua família contra essa doença. Se você pegar gripe, precisará faltar ao trabalho, à escola e a reuniões sociais. Não é possível pegar gripe a partir da vacina contra a gripe.

O que é a influenza (gripe)?

A influenza (gripe) é uma doença viral que passa de pessoa para pessoa. Qualquer pessoa pode pegar gripe a qualquer momento. A tosse e os espirros de uma pessoa próxima que esteja gripada podem ser suficientes para deixar você doente. Bebês, crianças pequenas, idosos com mais de 65 anos, grávidas e pessoas com outros problemas de saúde, como asma, doença cardíaca, câncer ou diabetes, correm um risco maior de ter complicações.

Os sintomas da gripe incluem:

- Febre ou dor de cabeça
- Dor de garganta
- Dores musculares e calafrios
- Tosse
- Coriza ou nariz congestionado

Quem deve tomar a vacina contra a gripe?

Todas as pessoas com mais de 6 meses de idade devem tomar a vacina contra a gripe todo ano, na temporada de gripe (de outubro a maio). Cerca de 2 semanas após tomar a vacina, já se desenvolveu uma proteção.

Quais são os riscos da vacina contra a gripe?

Após receber a vacina contra a gripe, é comum ter:

- Dor ou inchaço no local da aplicação
- Febre ou dor de cabeça
- Dores musculares

Esses sintomas quase sempre duram apenas alguns dias.

É muito raro apresentar:

- Tontura ou desmaios
- Alterações na visão
- Zumbido nos ouvidos
- Uma reação alérgica (urticária, inchaço no rosto, dificuldade para respirar, taquicardia)

O que devo fazer se tiver um problema?

Se você apresentar alguma das reações raras enumeradas, **ligue para 911** ou leve a pessoa ao hospital mais próximo. No caso de outros sinais, entre em contato com seu médico.

Вакцина против гриппа (инактивированная)

Настоящая брошюра содержит информацию о соответствующем заболевании, вакцине против него и рисках, связанных с заболеванием и вакцинацией.



Зачем нужна вакцинация?

Ежегодная вакцинация против гриппа позволяет защитить себя и близких от этого заболевания. Человек, зараженный гриппом, пропускает работу и учебу, лишен социальных взаимодействий. Вакцинация не приводит к заражению.

Что такое грипп?

Грипп — это вирусное заболевание, которое передается от человека к человеку. Гриппом может заразиться кто угодно и когда угодно, например, в результате нахождения в обществе кашляющего и чихающего человека. Младенцы, маленькие дети, лица в возрасте старше 65 лет или люди с другими патологиями, включая астму, сердечно-сосудистые заболевания, рак или диабет, подвергаются более высокому риску развития осложнений.

Симптомы гриппа:

- высокая температура тела или головная боль.
- боль в горле;
- боль в мышцах и озноб;
- кашель;
- насморк или заложенность носа.

Кому показана вакцина против гриппа?

Вакцинацию против гриппа должны проходить все люди в возрасте от 6 месяцев каждый сезон (с октября по май). Процесс формирования защитной реакции организма занимает 2 недели после вакцинации.

Какие риски связаны с вакциной против гриппа?

После введения вакцины против гриппа часто наблюдаются следующие явления:

- боль или отек в месте инъекции;
- высокая температура тела или головная боль.
- боль в мышцах.

Почти всегда эти явления проходят в течение нескольких дней.

Очень редко отмечаются перечисленные ниже явления:

- головокружение или обморок;
- ухудшение зрения;
- «звон» в ушах;
- аллергическая реакция (сыпь, отек лица, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение).

Что делать в случае возникновения осложнений?

В случае возникновения одной из указанных редких реакций необходимо **связаться со службой 9-1-1** или отвезти пациента в ближайшую больницу. При выявлении других беспокоящих признаков следует обратиться к врачу.

Tallaalka (La dabray)

Hargabka (Flu)

Xaashidan waxay kaa caawinaysaa fahamka cudurka, tallaalka, iyo halisaha labadaba.



Waa maxay sababta tallaalkan loo qaato?

Tallaalka hargabka ee sanadlaha ah wuxuu ka ilaaliyaa adiga iyo qoyskaaga inaad qaaddaan hargabka. Haddaad qaaddo hargabka, waxaad ka maqnaan doontaa shaqada, dugsiga, iyo kulmada bulsheed. Kama qaadi kartid hargabka tallaalka hargabka.

Waa maxay hargabku?

Hargabku waa jirro fayrasku keeno taasi oo dadku is-qaadsiyaan. Cid kasta waa qaadi kartaa hargabka mar kasta. Qufaca iyo hindhisada qof ku ag jooga oo hargabka qaba ayaa kaa xiga inaad adiguna qaaddo. Halis wayn ayaad ku sugan tahay inaad qaaddo dhibaatooyinka ka dhasha hargabka haddaad ilme sabi ah tahay, ilme yar aad tahay, aad ka wayn tahay 65 jir, uur leedahay, ama qabto xaalado kale oo caafimaad sida xiiq/neef, wadne xanuun, kansar, ama sonkorow.

Astaamaha hargabka waxa ka mid ah:

- Xummad ama madax-xanuun
- Cune xanuun
- Murqo xanuun iyo qarqaryo
- Qufac
- Duuf ama cabbur

Ayaa qaadanaya tallaalka hargabka?

Cid kasta oo ah 6 bilood jir iyo ka wayn ayaa qaadanaysa tallaalka hargabka xilliga hargabka ee sanad kasta (Oktoobar ilaa Maajo). Waxay qaadataa qiyaastii 2 toddobaad in jirkaagu samaysto difaac kadib qaadashada tallaalka.

Waa maxay halisaha tallaalka hargabka?

Kadib tallaalka hargabka, waxa caadi ah inaad yeelato:

- Nabar ama barar halka lagaa muday/duray
- Xummad ama madax-xanuun
- Murqo xanuun

Badanaa waxyaalahani maalmo gudahood ayey ku baaba'aan.

Aad ayey dhif u tahay in qofku yeesho:

- Dawakhaad ama miyirbeel kooban
- Isbeddel aragga ah
- Dhagahaaga oo dhawaaq ku furmo
- Falcelin xasaasiyadeed (barbarar, barar wajiga ah, neefsiga oo adkaada, wadnaha oo aad u garaaca)

Ka waran hadday dhibaato dhacdo?

Haddaad leedahay wax ka mid ah falcelinahan dhifta ah, **wac 9-1-1** ama u qaad qofka isbitaalka ugu dhaw. Calaamadaha kale ee walaaca kugu abuura, la xiriir dhakhtarkaaga.

Chanjo ya Mafua (Flu) (Isiyo hai)

Hati hii itakusaidia kuelewa ugonjwa, chanjo, na hatari ya vyote viwili.



Kwa nini uchanjwe?

Chanjo ya kila mwaka ya mafua (flu) husaidia kukuinga wewe na familia yako dhidi ya kupata mafua. Ukipata mafua, unaweza kushindwa kwenda kazi, shule na kukutana na wengine. Huwezi kupata mafua kutokana na chanjo ya mafua.

Je, mafua (flu) ni nini?

Mafua (flu) ni ugonjwa wa virusi unaoenea kutoka kwa mtu hadi mwingine. Mtu yeyote anaweza kupata mafua wakati wowote. Unaweza kuambukizwa ikiwa tu mtu aliyeambukizwa atakohoa na kupiga chafya karibu nawe. Uko katika hatari kubwa ya kupata matatizo ikiwa wewe ni mtoto mchanga, mtoto mdogo, una zaidi ya miaka 65, mjamzito, au una tatizo lingine la afya kama vile pumu, ugonjwa wa moyo, saratani au kisukari.

Dalili za mafua ni pamoja na:

- Homa au maumivu ya kichwa
- Mwasho kwenye koo
- Maumivu ya misuli na kuhisi baridi
- Kikohozi
- Kutokwa na kamasi au kuziba pua

Je, nani anapaswa kupata chanjo ya mafua?

Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila msimu wa mafua (Oktoba hadi Mei). Inachukua takribani wiki 2 kwa mwili wako kukuza ulinzi baada ya kupata chanjo.

Je, chanjo ya mafua ina hatari gani?

Baada ya chanjo ya mafua, ni kawaida kuwa na:

- Maumivu au uvimbe mahali ulipodungwa
- Homa au maumivu ya kichwa
- Maumivu ya misuli

Dalili hizi mara nyingi huisha ndani ya siku chache.

Ni nadra sana kuwa na dalili kama:

- Kizunguzungu au kupoteza fahamu
- Mabadiliko ya uwezo wa kuona
- Kuhisi mlio katika masikio yako
- Athari ya mzio (mabaka, uvimbe wa uso, ugumu wa kupumua, mapigo ya haraka ya moyo)

Je, itakuwaje tatizo likitokea?

Iwapo una athari yoyote nadra iliyoorodheshwa, **piga simu 9-1-1** au umpeleke mtu aliyeathirika hospitali iliyo karibu. Kwa dalili nyingine zinazokutia wasiwasi, wasiliana na daktari wako.

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated)

Ang dokumentong ito ay makakatulong para maunawaan mo ang sakit, ang bakuna, at ang mga peligro ng dalawang ito.



Bakit dapat magpabakuna?

Ang taunang influenza (flu) vaccine ay nakakatulong na protektahan ka at ang iyong pamilya mula sa trangkaso. Kung magkaroon ka ng trangkaso, hindi ka makakapasok sa trabaho, paaralan, at mga pagtitipon. Hindi ka magkakaroon ng trangkaso mula sa flu vaccine.

Ano ang influenza (flu)?

Ang influenza (flu) ay isang sakit na dulot ng virus na kumakalat kapag nahawa ka sa ibang tao. Maaaring magkaroon ng trangkaso ang sinuman kahit kailan. Pag-ubo at pagbahing lamang ng isang taong may trangkaso na malapit sa iyo ang kailangan para magkasakit ka. Mas mataas ang peligro mong magkaroon ng mga komplikasyon kung ikaw ay isang sanggol, bata, mahigit 65 taong gulang, buntis, o may iba pang mga kundisyon sa kalusugan tulad ng hika, sakit sa puso, kanser, o diabetes.

Kasama sa mga sintomas ng trangkaso ang:

- Lagnat o pananakit ng ulo
- Pangangati ng lalamunan
- Pananakit ng mga kalamnan at pagkaginaw
- Ubo
- Tumutulong sipon o baradong ilong

Sino ang dapat tumanggap ng flu vaccine?

Lahat ng 6 na buwan pataas ay dapat tumanggap ng flu vaccine tuwing panahon ng trangkaso (Oktubre hanggang Mayo). Aabutin ng mga 2 linggo bago magkaroon ng proteksyon ang katawan mo matapos kang mabakunahan.

Ano ang mga peligro ng flu vaccine?

Matapos tumanggap ng flu vaccine, karaniwan ang pagkakaroon ng:

- Pananakit o pamamaga kung saan ka binakunahan
- Lagnat o pananakit ng ulo
- Pananakit ng mga kalamnan

Halos palaging tumitigil ang mga bagay na ito sa loob ng ilang araw.

Bihirang-bhirang magkaroon ng:

- Pagkahilo o pagkahimatay
- Mga pagbabago sa paningin
- Pag-ugong sa iyong mga tainga
- Allergic na reaksiyon (pamamantal, pamamaga ng mukha, hirap sa paghinga, mabilis na pagtibok ng puso)

Paano kung may problema?

Kung mayroon ka ng alinman sa mga bihirang reaksiyong nakalista, **tumawag sa 9-1-1** o dalhin ang tao sa pinakamalapit na ospital. Para sa iba pang mga palatandaang ipinag-aalala mo, kontakin ang doktor mo.

Vắc-xin (Bất hoạt) Cúm (Cảm cúm)

Tài liệu này sẽ giúp quý vị hiểu về bệnh, vắc-xin và những rủi ro của cả vắc-xin và bệnh.



Tại sao cần chích vắc-xin?

Chích vắc-xin ngừa cúm hằng năm giúp bảo vệ quý vị và gia đình khỏi bệnh cúm. Nếu bị cúm, quý vị sẽ phải nghỉ làm, nghỉ học và không thể tham gia các buổi xã giao. Quý vị không thể bị cúm do chích vắc-xin cúm.

Bệnh cúm (cảm cúm) là gì?

Cúm là một căn bệnh do vi-rút lây lan từ người sang người. Bất cứ ai cũng có thể bị cúm bất cứ lúc nào. Chỉ cần người bị cúm ho và hắt hơi ở gần cũng có thể khiến quý vị lây bệnh. Những người có nguy cơ gặp biến chứng cao hơn đó là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người trên 65 tuổi, người đang mang thai hoặc mắc các bệnh lý khác như hen suyễn, bệnh tim, ung thư hoặc tiểu đường.

Các triệu chứng của bệnh cúm bao gồm:

- Sốt hoặc đau đầu
- Đau họng
- Đau nhức cơ và ớn lạnh
- Ho
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi

Ai nên chích vắc-xin cúm?

Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên chích vắc-xin cúm vào mỗi mùa cúm (từ tháng 10 đến tháng 5). Cần khoảng 2 tuần để cơ thể quý vị phát triển khả năng bảo vệ sau khi chích vắc-xin.

Vắc-xin cúm có thể gây ra những rủi ro nào?

Sau khi chích vắc-xin cúm, thường sẽ có các hiện tượng:

- Đau nhức hoặc sưng tấy ở vị trí tiêm
- Sốt hoặc đau đầu
- Đau nhức cơ

Những hiện tượng này hầu như luôn biến mất trong vòng vài ngày.

Các tình trạng rất hiếm khi xảy ra bao gồm:

- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Thay đổi thị lực
- Tiếng ù ù trong tai
- Phản ứng dị ứng (phát ban, sưng mặt, khó thở, tim đập nhanh)

Khi có biến cố phải làm gì?

Nếu có bất kỳ phản ứng hiếm gặp nào kể trên, **hãy gọi 9-1-1** hoặc đưa người đó đến bệnh viện gần nhất. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu có những dấu hiệu khác khiến quý vị lo lắng.