

# واکسن ها

## برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن



افرادی که با بیماری های مزمن مانند دیابت، آسم و سی او پی دی زندگی می کنند، ممکن است برای حفاظت از خود در مقابل بیماری های قابل پیشگیری، دشواری بیشتری داشته باشند. هنگامی که افراد مبتلا به بیماری های مزمن بیمار هستند، در معرض خطر بالاتری برای بستری شدن در بیمارستان و مرگ قرار دارند. بعضی از بیماری های قابل پیشگیری با واکسن می توانند قند خون را تا میزان خطرناکی بالا ببرند یا سبب تورم راه های تنفسی شوند که منجر به ذات الریه می شود.

واکسیناسیون یک راه بسیار ایمن، مؤثر و آسان برای حفاظت خویش در مقابل بیماری های قابل پیشگیری هستند و برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن اهمیت ویژه دارند. با این حال، با بستگی به اینکه سیستم ایمنی شما تا چه حد مبتلا است، شما ممکن است نیاز داشته باشید که از واکسن های خاصی پرهیز کنید یا تا زمانی که سیستم ایمنی شما قویتر شود، صبر کنید.

از ارائه دهنده خدمات درمانی خود بپرسید شما باید کدام واکسن ها را دریافت کنید.

### من به کدام واکسن ها نیاز دارم؟

با ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید تا دریابید چه واکسن هایی برای شما و اعضای خانواده شما توصیه می شوند. اینجا چند عدد از رایج ترین ها فهرست شده است:

- **واکسن آنفولانزا:** شما باید این را هر سال بویژه در پاییز دریافت کنید، تا خطر ابتلا به آنفولانزا را کاهش دهید. اگر شما 65 ساله یا سالمندتر هستید، از ارائه دهنده خدمات درمانی خود در باره دوز بالاتر واکسن آنفولانزا بپرسید.
- **واکسن کووید-19:** این واکسن هر چند وقت یکبار بروز آورده می شود تا در مقابل آخرین سویه های ویروس حفاظت کند. به هر فرد 6 ماهه و بزرگتر توصیه می شود تا حداقل 1 دوز از واکسن بروز شده کووید-19 را دریافت کند.
- **واکسن ذات الریه:** در مقابل انواع مختلفی از باکتری نوموکوکال که می تواند سبب عفونت های جدی در کودکان و بزرگسالان شود حفاظت می کند. سری های 4 دوزی کودکی پیش از سن 5 سالگی توصیه می شود. برای کودکان بزرگتر و بزرگسالان طبق توصیه دریافت کنید.
- **واکسن زونا:** این واکسن دو دوزی که برای بیشترین حفاظت در فاصله دو تا شش ماه از هم تزریق می شود، در مقابل زونا در سالمندان حفاظت می کند. برای بزرگسالان 50 ساله و بزرگتر، حتی اگر قبلاً آبله مرغان گرفته اید، توصیه می شود. اگر قبلاً واکسن زوستر یک دوزی دریافت کرده اید، از ارائه دهنده خدمات درمانی خود جویا شوید.



# واکسن ها

## برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن



- **واکسن تی دپ:** یک دوز از این واکسن در مقابل کزاز، دیفتیری و سیاه سرفه حفاظت می کند. شما ممکن است هر 10 سال به یک تقویتی نیاز داشته باشید.
- **واکسن آراس وی:** برای افراد 60 ساله و بزرگتر، یک دوز در مقابل ویروس تنفسی سینسیثال (آر اس وی) حفاظت می کند. برای اطلاعات بیشتر، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.
- **واکسن هپاتیت ب:** این یک سری دو یا سه دوزی است که برای همگان توصیه می شود. آنهایی که 60 ساله یا بزرگتر هستند، باید با ارائه دهنده خدمات درمانی خود درباره دریافت این واکسن مشورت کنند.

### من چگونه واکسینه شوم؟

- به ارائه دهنده خدمات درمانی یا داروخانه خود مراجعه کنید.
- از ارائه دهنده خدمات درمانی خود بپرسید که آیا دوزهای اضافی برای شما توصیه می شود.
- اگر ارائه دهنده خدمات درمانی ندارید، برای فهرست کلینیک های واکسیناسیون رایگان و کم هزینه و اطلاعات بیشتر درباره واکسن ها به تارنمای <http://pubichealth.lacounty.gov/vaccines> مراجعه کنید.
- بهتر از همه آن است که می توانید در یک وعده ملاقات، اغلب واکسن ها را دریافت کنید.



### مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی

برای اطلاعات بیشتر، مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی در **1-833-540-0473** از 8 صبح تا 8 شب، هفت روز هفته باز است.

