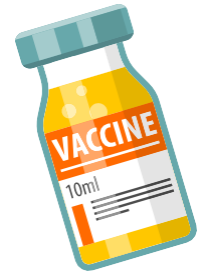
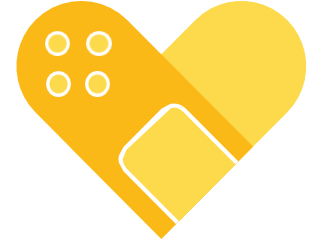


واکسن برای سالمندان



همانطور که سن مان بالاتر می رود، بدنمان در مقابل محافظت از ما در برابر بیماری کمتر مؤثر واقع می شود. افرادی که 65 سال دارند یا سالمندتر هستند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلای شدید ناشی از بیماری هایی مانند آنفولانزا، کووید-19، ذات الریه و امراض دیگر قرار دارند. اما راهی برای حفظ محافظت مان وجود دارد: واکسن ها!

واکسن ها راهی ایمن، مؤثر و آسان برای محافظت از افراد سالمند در برابر بیماری های قابل پیشگیری که می توانند منجر به بستری شدن در بیمارستان و مرگ شوند هستند. برای محافظت حداکثر، مطمئن شوید که واکسن های تان را به روز نگاه می دارید. واکسن ها بر اساس سن، عوارض یا سابقه سلامتی تان توصیه می شوند و ممکن است برای کارتان یا سفر الزامی باشند. اگر شما نمی دانید کدام واکسن ها را دریافت کرده اید و یا کدام واکسن ها را هنوز نیاز دارید، از ارائه دهنده خدمات درمانی تان بپرسید.



من به چه واکسن هایی نیاز دارم؟

سالمندان 65 ساله و سالمندتر، باید واکسن های زیر را دریافت کنند:

- **واکسن آنفولانزا:** شما باید این را هر سال به ویژه 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 درباره دوز بالاتر واکسن آنفولانزا بپرسید.
- **واکسن کووید-19:** این واکسن هر چند وقت یکبار به روز آورده می شود تا در مقابل آخرین سویه های ویروس محافظت کند. به هر فرد 6 ماهه و بزرگتر توصیه می شود که حداقل 1 دوز واکسن به روز شده کووید-19 را دریافت کند. به سالمندان 65 ساله به بالا توصیه می شود که 6 ماه پس از دوز قبلی شان (حداقل به فاصله 2 ماه) یک دوز اضافی واکسن به روز شده را دریافت کنند. افرادی که قبلاً واکسینه شده اند، باید پیش از دریافت واکسن به روز شده کووید-19، حداقل 2 ماه صبر کنند.
- **واکسن ذات الریه:** اگر 50 ساله یا مسن تر هستید، باید این واکسن را دریافت کنید. این واکسن در مقابل عفونت های جدی ناشی از باکتری محافظت می کند.
- **واکسن زونا:** این واکسن دو دوزی که برای بیشترین محافظت به فاصله دو تا شش ماه از هم تزریق می شود، در مقابل زونا از سالمندان محافظت می کند. برای بزرگسالان 50 ساله و مسن تر، حتی اگر قبلاً آبله مرغان گرفته اید، توصیه می شود. اگر قبلاً واکسن زوستر یک دوزی را دریافت کرده اید، از ارائه دهنده خدمات درمانی خود جویا شوید.
- **واکسن تی دپ:** یک دوز از این واکسن در مقابل کزاز، دیفتتری و سیاه سرفه محافظت می کند. شما ممکن است هر 10 سال به یک تقویتی نیاز داشته باشید.
- **واکسن آر اس وی:** برای افراد 60 ساله و مسن تر، یک دوز در مقابل ویروس تنفسی سینسیثال (آر اس وی) محافظت می کند. برای اطلاعات بیشتر، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.



واکسن های برای سالمندان



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 رایگان و کم هزینه و اطلاعات بیشتر درباره واکسن ها به وب سایت publichealth.lacounty.gov/vaccines مراجعه کنید.
- مدیکر اغلب واکسن های توصیه شده را بدون هزینه از جیب پوشش می دهد. با مدیکر یا طرح مدیکر انونتیج خود تماس بگیرید تا درباره اینکه بیمه چه چیزهایی را پوشش می دهد، بیشتر آگاهی یابید. اطلاعات در وب سایت www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans موجود است.
- بهتر از همه آن است که می توانید در یک وعده ملاقات، اغلب واکسن ها را دریافت کنید!

مرکز تماس اداره بهداشت عمومی

برای اطلاعات بیشتر، مرکز تماس اداره بهداشت عمومی به شماره **1-833-540-0473** از 8 صبح الی 8 شب، هفت روز هفته باز است.



Los Angeles County Department of Public Health

ph.lacounty.gov/vaccines

Vaccines For Older Adults 11/15/24 (Farsi)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health