



# احم نفسك من القُرَاد عندما تخرج في الطبيعة.

ينشر القُرَاد كل من مرض التهاب الدماغ المحمول بالقُرَاد ومرض لايم. ينسجم القُرَاد في الحشيش والشجيرات، خاصة في الأماكن الرطبة. يكون القُرَاد نشيطاً خلال فصل الربيع والصيف والخريف.

- امسك بالقُرَاد بالقرب من جلدك قدر الإمكان واسحبها إلى أعلى بحركة ثابتة.
- نظف موضع اللدغة بمطهر واغسل يديك بالصابون والماء.
- إذا لم تنجح في إزالة كافة القُرَاد – انتظر بضعة أيام. غالباً ما يظهر التهاب صغير ويكون حينذاك من السهل إزالة البقايا بملقط أو بإبرة.
- اطلب الرعاية الصحية إذا أصبت بالحمى أو الصداع أو إذا شعرت بالمرض بطريقة ما.

يمنح التطعيم وقاية ضد مرض التهاب الدماغ المحمول بالقُرَاد عند حصولك على التطعيم تحصل على أفضل وقاية ضد التهاب الدماغ المحمول بالقُرَاد. غير أنه لا يمكن التطعيم ضد مرض لايم.

## كيفية حماية نفسك من القُرَاد:

- قم بارتداء ملابس كاملة وجزمات.
- افحص الملابس بصورة منتظمة وقم بإزالة القُرَاد المحتمل، الذي يمكن مشاهدته بسهولة على الملابس ذات الألوان الباهتة.
- تفحص كافة جسمك بعد خروجك في الطبيعة، وقم بالاستحمام وتمشيط شعرك. غالباً ما يوجد القُرَاد على رؤوس الأطفال، خاصة بقرب الأذنين ومنبت الشعر.

## إذا تعرضت إلى لدغة القُرَاد

- افعل ما يلي إذا عثرت على قراد في مكان ما في الجسم:
- ينبغي إزالة القُرَاد في أقرب وقت ممكن، الأفضل بواسطة ملقط برأس دقيق أو أداة سحب القُرَاد.

# اعتني بنفسك. قم بتطعيم نفسك ضد التهاب الدماغ المحمول بالقراد!



يمكن أن تؤدي لدغة القرادة إلى الإصابة بمرض التهاب الدماغ المحمول بالقراد. إقليم سورملاند هو منطقة خطيرة. يوصى على الذين يخرجون في الطبيعة في سورملاند الحصول على اللقاح.

## كيفية تلقي التلقيح

- يتألف اللقاح الأساسي للذين عمرهم 49 سنة أو أقل ولديهم جهاز مناعي عادي من ثلاث جرعات من اللقاح خلال السنة الأولى.
  - إذا كنت تبلغ من العمر 50 عامًا أو أكثر فتحتاج إلى الحصول على أربع جرعات من اللقاح خلال السنة الأولى للحصول على وقاية جيدة.
  - يحتاج أيضًا الأشخاص الذين يعانون من جهاز مناعي منخفض بسبب مرض أو مداواة، مهما كان عمرهم، إلى الحصول على 4 جرعات في غضون سنة للحصول على وقاية أساسية.
- بعد ذلك يجب الحصول على جرعات تعزيزية. يتم الحصول على الجرعة التعزيزية الأولى بعد مرور ثلاث سنوات ثم كل خمس سنوات، مهما كان العمر

## ما هو التهاب الدماغ المحمول بالقراد؟

التهاب الدماغ المحمول بالقراد هو عدوى فيروسية تنتشر عن طريق لدغة القرادة. يمكن أن يؤدي التهاب الدماغ المحمول بالقراد إلى التهاب في الدماغ أو في السحايا. ازداد عدد حالات التهاب الدماغ المحمول بالقراد في السويد في السنوات الأخيرة. لا يوجد أي علاج ضد المرض. ولكن يوجد لقاح يعطي وقاية جيدة ضد التهاب الدماغ المحمول بالقراد.

## من الذي ينبغي عليه الحصول على اللقاح؟

يوصى التطعيم على الذين يخرجون غالبًا في الطبيعة في المناطق الخطيرة. يوجد القراد في الحشيش وفي الشجيرات، على سبيل المثال في الغابات وفي الحقول، ولكن أيضًا في الحدائق والحشيش العالي.

## التطعيم ضد التهاب الدماغ المحمول بالقراد في

مراكز الرعاية الصحية بما أنه ينبغي الحصول على الجرعة الثانية في غضون 1-3 أشهر بعد الجرعة الأولى فينبغي عليك الحصول على الجرعة الأولى في وقت مبكر من السنة للحصول على وقاية جيدة عندما يبدأ موسم القراد في شهر مارس/أبريل. يوجد مواعيد خاصة للتطعيم ضد التهاب الدماغ المحمول بالقراد في معظم مراكز الرعاية الصحية وعيادات التطعيم.

## كم هي التكاليف؟

التطعيم ضد التهاب الدماغ المحمول بالقراد مجاني لجميع الأطفال المقيمين في مقاطعة سورملاند منذ بلوغهم لعمر 3 سنوات إلى أن يبلغوا عمر 19 سنة. أما في الأعمار الأخرى فيجب دفع التكاليف بنفسك