

احم قلبك باللقاحات التي تحتاج إليها

إن تحديث لقاحاتك يعد جزءًا مهمًا من التمتع بصحة قلبك جيدة - مثله مثل:

- تناول الطعام الجيد
- البقاء نشطًا
- عدم التدخين
- نيل قسط جيد من النوم
- تناول أدوية القلب
- ... و

الحصول على اللقاح!



لقاحات قد تحتاج إليها

اللقاحات:

- تقي من المرض
- تخفف من وطء المرض إذا أصبت بإعياء
- تنقذ حياة
- تحافظ على صحة الآخرين أيضًا



هذه العدوى يمكن أن تجهد القلب. يمكنها أيضًا أن تؤدي إلى نوبة قلبية، وتلف القلب، وسكتة دماغية، وحتى الوفاة. لهذا احرص على تحصنك.

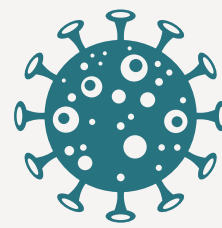
إن الإصابة بمرض قلبي يجعلك أكثر عرضة للإصابة باعتلال شديد جراء عدوى مثل الإنفلونزا، وكوفيد والتهاب الرئوي.



الالتهاب الرئوي



الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)



كوفيد



الإنفلونزا



التهاب الكبد B



الدفترية، والتيتانوس، والسعال الديكي (الشاهوق)



الهربس النطاقي

اسأل عن أحدث اللقاحات التي تحمي مما يلي واحرص على تحصنك بها:

حسب عمرك، ونمط حياتك، وعملك قد تحتاج إلى لقاحات أخرى.



ابدأ بسؤال طبيب قلبك أو الطبيب المعني برعايتك الأساسية. كما يمكنك الذهاب إلى الموقع [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) للاطلاع على اللقاحات المتاحة قريبًا منك.

من أين نحصل على اللقاحات

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [CardioSmart.org/HealthyLiving](https://www.CardioSmart.org/HealthyLiving)

@ACCinTouch #CardioSmart