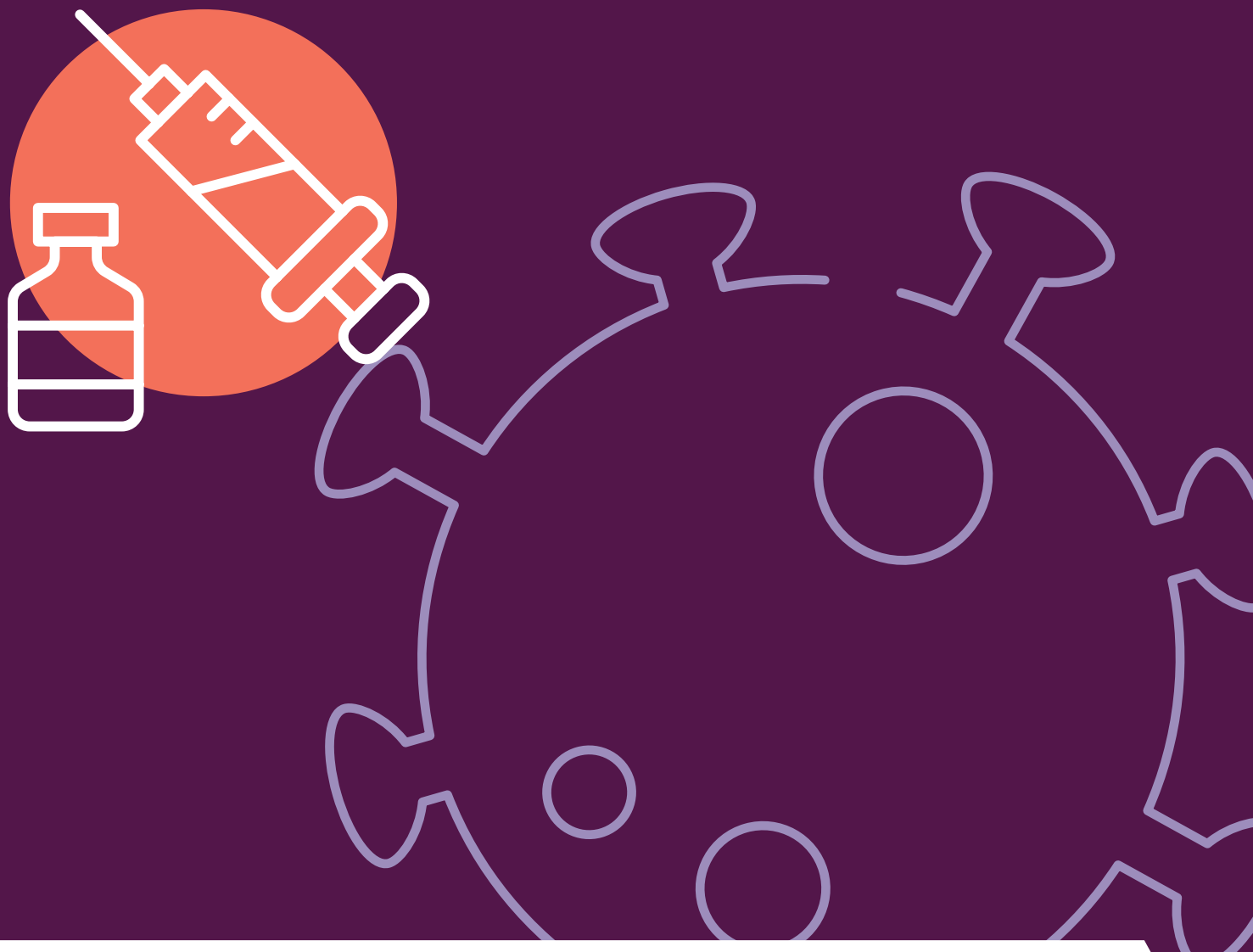
نوفمبر 2025

لقاحات COVID-19 - ما يحتاج الكنديون الأكبر سنًا إلى معرفته



NIA NATIONAL INSTITUTE ON AGEING

National Institute on Ageing

الاقتباس المقترح:

,.Sinha, S. K., Arulnamby, A., Herati, H
(Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2025. لقاحات COVID-19 - ما يحتاج الكنديون الأكبر سنًا إلى معرفته.
.National Institute on Ageing. Toronto, ON

العنوان البريدي:

National Institute on Ageing
Ted Rogers School of Management
350 Victoria St.
Toronto, Ontario
M5B 2K3
Canada

بيان إخلاء المسؤولية

أُعدّ إصدار الكتيب الحالي بفضل الدعم المالي من شركتي Moderna وPfizer Canada. وقد أعدّ NIA جميع الأبحاث والكتابة والتوصيات الواردة هنا بصورة مستقلة بناءً على أدلة سليمة.

واقتصرت مشاركة شركتي Moderna وPfizer Canada على تقديم الدعم المالي فقط.

نبذة عن National Institute on Ageing

يعمل National Institute on Ageing (NIA) على تحسين حياة كبار السن والأنظمة التي تدعمهم من خلال جمع أصحاب المصلحة، وإجراء الأبحاث، والنهوض بحلول السياسات والابتكارات العملية، وتبادل المعلومات وتغيير المواقف. ونحن نسعى إلى تحقيق رؤيتنا المتمثّلة في جعل كندا موطنًا يشعر فيها كبار السن بالتقدير والاندماج والدعم والاستعداد الأفضل للتقدم في السن بثقة.

المؤلفون

قام بإعداد هذه الوثيقة الإرشادية وكتابتها كلٌّ من:

Dr. Samir Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF
Director of Health Policy Research, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University;

أستاذ في Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation، في University of Toronto وToronto Metropolitan University؛

طبيب متخصص في طب الشيخوخة وباحث سريري، Sinai Health System وUniversity Health Network

Arushan Arulnamby, MPH
محلل سياسات، National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

الدكتورة Hoda Herati، بكالوريوس الطب والجراحة، ماجستير الصحة العامة، دكتوراه
باحث في Health Policy, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

السيدة Sabina Vohra-Miller، ماجستير العلوم
مؤسس Unambiguous Science

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC
المدير الطبي، Infection Prevention and Control, Sinai Health؛

مدير Infectious Diseases Departmental Division University of Toronto؛

أستاذ مشارك، Departments of Medicine وLaboratory Medicine و,Pathobiology University of Toronto

جدول المحتويات

8 أسئلة عامة عن لقاحات COVID-19	6
7 أسئلة خاصة بكبار السن	11
6 أسئلة لمجموعات سكانية محددة	15
دحض 3 أساطير عن لقاحات COVID-19	18
5 أسئلة أخرى يجب مراعاتها	20

مقدمة

منذ أواخر عام 2020، جرى تطوير العديد من لقاحات COVID-19 والموافقة عليها والتوصية بها في كندا بناءً على الأبحاث والتقارير الوبائية. وقد قوبلت أنباء تطوير لقاحات COVID-19 وتحديثها واعتمادها، إلى جانب التوجيهات المتطورة بشأن عدد الجرعات التي ينبغي أخذها وتوقيتها، بحماس، ولكن أيضًا ببعض الشكوك، لا سيما بين كبار السن وبعض أكثر فئات مجتمعنا ضعفًا.

لا تزال توجد العديد من الأسئلة المشروعة والمفاهيم الخاطئة بشأن لقاحات COVID-19 وكيف ظهرت وماذا تعني لصحتنا الشخصية. ومن المهم معالجة هذه المخاوف مع ابتعاد كندا عن مرحلة الأزمة والتقدم نحو الإدارة طويلة الأمد لفيروس COVID-19.

والحقيقة هي أن خطر دخول المستشفى بسبب المرض الشديد والوفاة بسبب COVID-19 لا يزال أعلى بكثير بين كبار السن. علاوةً على ذلك، فقد احتل مرض COVID-19 المرتبة السادسة كسبب رئيسي للوفاة في كندا، إذ حدثت 95% من هذه الوفيات بين ما يقدر بنحو 7528 من كبار السن الكنديين في عام 2023. وللأسف، فقد كان من الممكن الوقاية من معظم هذه العواقب عن طريق اللقاح.

لقد أُعدّ هذا الكتيب للإجابة عن 29 سؤالاً شائعاً لا تزال تُطرح بشأن لقاحات COVID-19 بين كبار السن في كندا، ولتقديم إجابات مبنية على الأدلة لإبقائك على اطلاع دائم على الحقائق.

8 أسئلة عامة بشأن لقاحات COVID-19

ما السبب وراء أهمية اللقاحات؟

قد يصادف جسمنا العديد من البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات التي يمكن أن تسبب الأمراض. وتُعرف هذه باسم مسببات الأمراض. ولمحاربة هذه الكائنات الحية المسببة للأمراض، يطور جهاز المناعة في الجسم أجسامًا مضادة يتم إنتاجها استنادًا إلى جزء من مسببات الأمراض يسمى المستضد. وهذا المستضد يساعد في توفير الوقاية ضد المرض، والذي يُعرف باسم المناعة. في أجسامنا، لدينا الآلاف من الأجسام المضادة المختلفة لمستضدات معينة مرتبطة بمسببات الأمراض.

وعندما يواجه جسمنا مسببًا جديدًا، مثل فيروس COVID-19، يستغرق الأمر بعض الوقت لإنتاج الأجسام المضادة المحددة. وبحلول الوقت الذي يصبح فيه جسمنا جاهزًا للمقاومة، قد تكون العدوى قد تسببت بالفعل في إلحاق كثير من الضرر الذي يمكن أن يؤدي أحيانًا إلى مرض شديد والوفاة. ولكن بمجرد محاربة هذا الفيروس، يقوم الجسم أيضًا بإنشاء خلايا ذاكرة منتجة للأجسام المضادة تساعده في تذكر كيفية محاربة هذا الفيروس بعينه. لذلك، في المرة القادمة التي تتعرض فيها لنفس الفيروس، يتذكره جسمك ويكون قادرًا على تجميع نظامه الدفاعي بسرعة ضده.

هذا هو المكان الذي يمكن أن تكون فيه اللقاحات مفيدة. تحتوي اللقاحات على فيروس ضعيف أو مستضدات غير نشطة أو مخطط لإنتاج مستضدات تحفز استجابة الجهاز المناعي. إنها تسمح للجسم بتكثيف الاستجابة المناعية ضد مجموعة متنوعة من مسببات الأمراض. وهذا يعني أنه في وقت لاحق، إذا صادف جسمك مسببًا فعليًا تم تحصينك ضده، فيمكنه التعرف عليه بسرعة والاستجابة له على الفور، ومكافحته قبل أن يسبب مشاكل صحية خطيرة.

كيف تعمل لقاحات COVID-19؟ وما اللقاحات المتوفرة؟

في الوقت الحالي، بالنسبة لموسم 2025-2026، لا يوجد سوى نوع واحد من لقاحات COVID-19 المتاحة في كندا، وهي لقاحات mRNA (على سبيل المثال: **Spikevax®** من Moderna، و**Comirnaty®** من Pfizer-BioNTech). ولا تتوفر في الوقت الحالي الأنواع الأخرى للقاحات COVID-19، مثل أنواع الوحدة الفرعية البروتينية (على سبيل المثال: **Nuvaxovid™** من Novavax) وأنواع الناقل الفيروسي (على سبيل المثال: **Vaxzevria™** من AstraZeneca Canada). وتوجد أسباب عديدة لعدم توفر هذه الأنواع من اللقاحات، بما يشمل انخفاض الطلب عليها مقارنةً بلقاحات mRNA.

mRNA، أو الحمض النووي الريبي المرسال، هو جزيء طبيعي موجود في أجسامنا ويعطي تعليمات لصنع البروتينات الضرورية، على غرار بطاقة الوصفة. قبل جائحة COVID-19، كان الباحثون يدرسون ويعملون على العلاجات القائمة على mRNA لعقود. وبمجرد توفر المعلومات الضرورية بشأن الفيروس الذي يسبب فيروس COVID-19، بدأ العلماء في تصميم mRNA الأولى لفيروس COVID-19.

في هذه اللقاحات، يوجّه mRNA الاصطناعي الجسم لإنتاج جزء غير ضار من مستضد بروتين سبايك الموجود على سطح فيروس COVID-19 الفعلي. وتعمل هذه اللقاحات عن طريق توصيل تعليمات mRNA، التي تعمل كبطاقة وصفة توجه الجسم لإنتاج كمية صغيرة من مستضد بروتين سبايك. ويدرك جسمنا أن هذا المستضد لا ينتمي إلى الجسم، فيزيد من الاستجابة المناعية عن طريق إنتاج أجسام مضادة واقية ضد مستضد بروتين سبايك لفيروس COVID-19. وإذا تعرض جسمنا لاحقًا لفيروس مسبب لمرض COVID-19 فعليًا، فإنه يعرف على الفور كيفية مقاومته. لا يدوم mRNA الموجود في اللقاح طويلاً في الجسم حيث يتحلل بسرعة. لا يمكن لحمض mRNA الموجود في اللقاح الوصول إلى الحمض النووي الخاص بك أو تغييره بأي شكل من الأشكال.

تُعدّ لقاحات mRNA إنجازًا علميًا واعدًا، إذ تُمكّن العلماء من إنتاج لقاحات لفيروسات أخرى أيضًا، مثل الإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، وفيروس زيكا، وداء الكلب، والفيروس المضخم للخلايا (CMV). كما يجري تطوير لقاحات mRNA لتكون وسيلة لمحاربة السرطان.

ما اللقاحات المتوفرة في الوقت الحالي؟

منذ ظهوره للمرة الأولى، طوّر فيروس COVID-19، المعروف باسم SARS-CoV-2، العديد من المتحوّرات. وعلى مدى السنوات الأربع الماضية، كان متحوّر Omicron هو الأكثر انتشارًا، مع وجود متحوّرات فرعية متعددة. وقد أظهرت الأدلة أن اللقاحات الأكثر توافقاً مع سلالة COVID-19 تُحدث استجابات أقوى للأجسام المضادة.

ولهذا السبب، فقد تمت الموافقة على إصدارات مختلفة للقاحين من نوع mRNA لفيروس COVID-19 في كندا، وهما **Spikevax**® (Moderna) و**Comirnaty**® (Pfizer-BioNTech)، اللذين يستهدفان متحوّرات فرعية مختلفة من Omicron.

ويوجد في الوقت الحالي إصداران جديدان من Spikevax® وComirnaty® متوفران لموسم 2025-2026 لاستهداف متحوّر Omicron الفرعي الأخير LP.8.1.

ونتيجة لذلك، فمن المتوقع أن توفر استجابة مناعية أفضل مقارنةً لقاحات COVID-19 المتاحة سابقًا. وقد أظهرت التجارب السريرية بالفعل أن كلا اللقاحين يُحدثان استجابة مناعية قوية ضد السلالة الفرعية LP.8.1 لفيروس Omicron.

ما الفرق بين سلسلة الجرعات الأساسية والجرعات الإضافية؟

تمثل السلسلة الأولية الجرعة (الجرعات) الأولية التي يتلقاها الفرد من لقاحات COVID-19. وفي الوقت الحالي، يُوصى بجرعة واحدة لمعظم الأشخاص، بينما يُوصى بجرعتين أو ثلاث جرعات لمن يعانون من ضعف في جهاز المناعة. ويُوصى باستخدام أيٍ من اللقاحين المتاحين في الوقت الحالي كجرعة (جرعات) أولية لسلسلة التطعيم.

يكمن السبب في التوصية بجرعات إضافية بعد تلقي السلسلة الأولية في زيادة وقاية الناس من عدوى COVID-19 والأمراض العرضية والشديدة لـCOVID-19 التي من المحتمل أن تكون قد تضاءلت منذ آخر تطعيم أو عدوى. ويبلغ الحد الأدنى للفترة الزمنية التي ينبغي انتظارها بعد آخر جرعة من لقاح COVID-19 أو العدوى ثلاثة أشهر. وعند تحديد أفضل وقت للتطعيم، تشمل العوامل التي ينبغي مراعاتها المدة المنقضية منذ آخر جرعة أو عدوى، ومدى انتشار عدوى COVID-19 في الوقت الراهن في مجتمعك، وأي أحداث قادمة مثل العمليات الطبية الكبرى أو التجمعات الكبيرة أو السفر. وتوفر هذه اللقاحات مستويات وقاية أعلى مباشرةً بعد التطعيم، ويمكن استخدام أيٍ من اللقاحين المتاحين في الوقت الحالي لهذه الجرعات الإضافية.

تم تطوير COVID-19 vaccines بسرعة كبيرة. هل تم تخطي خطوات مهمة في تطويرها؟

وفقًا لموقع Health Canada الإلكتروني، فإن جميع لقاحات COVID-19 المعتمدة في كندا قد:

- استوفت المتطلبات العادية للموافقة على اللقاح، بما في ذلك جميع متطلبات السلامة والجودة والفعالية المعتادة للقاحات، ولم يتم تجاهل أي متطلبات من أجل الموافقة على استخدام هذه اللقاحات.
- تمت مراقبة جودتها وسلامتها وفعاليتها بصورة مستمرة.

تعاونت البلدان والشركات في جميع أنحاء العالم معًا وتعاونت بطريقة لم نشهدها في الماضي للمساعدة في تطوير لقاحات COVID-19. أعطت الوكالات الصحية وباحثو اللقاحات والمصنعون الأولوية لتطوير لقاحات COVID-19 من خلال استثمار مبالغ ضخمة من المال وإعادة نشر الموظفين وتطوير العديد من أوجه التعاون للعمل على الجهود المتعلقة لقاحات COVID-19. لم يحدث أي من هذا على حساب السلامة، وتم بذل العناية الواجبة تمامًا في التجارب السريرية التي كانت مطلوبة لإثبات سلامتها وفعاليتها.

تشمل العوامل الأخرى التي عجلت إطلاق لقاحات COVID-19 المعتمدة ما يلي:

- استند تطوير لقاحاتنا الأولى لـCOVID-19 إلى عقود من الأبحاث التي أجريت على سلالات أخرى من فيروس كورونا قبل COVID-19، مثل Middle East Respiratory Syndrome (MERS) وSARS-CoV (SARS).
- جعلت التطورات الإضافية في العلوم والتكنولوجيا تطوير لقاحات جديدة أسهل؛ بمجرد تسلسل الفيروس وراثيًا، والذي حدث بعد وقت قصير من اكتشاف فيروس COVID-19، يمكن للعلماء العمل بسرعة لإنشاء مجموعة متنوعة من اللقاحات المرشحة وبدء التجارب السريرية.
- تعاون دولي قوي بين العلماء والمتخصصين الصحيين والباحثين والصناعة والحكومات، بما في ذلك التمويل الكافي لتنفيذ التجارب السريرية الكبيرة اللازمة لاختبار سلامة وفعالية اللقاحات التي يتم تطويرها بسرعة أكبر.

هل يجب على الأشخاص تناول عقار الأسيتامينوفين (المعروف أيضًا باسم Tylenol) أو الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية قبل التطعيم للوقاية من أعراض ما بعد التطعيم؟

على الرغم من أنه يمكن تناول هذه الأدوية للسيطرة على الأعراض بعد التطعيم، مثل الألم و/أو الصداع، فإنه لا يُنصح باستخدامها بانتظام قبل التطعيم أو أثنائه. ومع ذلك، ففي حالة تناول هذه الأدوية، يظل من الممكن إعطاء التطعيم.

إذا لزم الأمر السيطرة على الأعراض بعد التطعيم، يمكن استخدام الأسيتامينوفين أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

لقد أُصبتُ بالفعل بفيروس COVID-19. هل يتعين عليّ الحصول على اللقاح؟

حتى لو كنت قد أُصبت بالفعل بفيروس COVID-19 في الماضي، فستظل تستفيد من التطعيم. وقد تبين أن المناعة التي يكتسبها الشخص بعد الإصابة بالعدوى والتطعيم (المعروفة بالمناعة الهجينة) توفر وقاية أفضل ضد العدوى والأمراض الخطيرة.

وبالنسبة لجميع الأشخاص الذين أكملوا سلسلة التطعيم الأولية، يمكن اعتبار فترة ثلاثة أشهر على الأقل مناسبة لتلقي جرعة

لقاح أخرى. بالنسبة للأشخاص الذين لم يبدأوا جرعاتهم الأولية أو يكملوها، فإن الفترة الفاصلة بين العدوى والتطعيم التي يمكن التفكير فيها تبلغ ثمانية أسابيع. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي، تنخفض الفترة الزمنية المعتبرة إلى مدة تتراوح من أربعة إلى ثمانية أسابيع. وجميع هذه الفترات المقترحة هي لمجرد الاسترشاد، مع مراعاة عوامل مثل خطر التعرّض وشدة المرض. وقد تتيح الفترات الأطول أيضًا تطوير استجابة مناعية أفضل، مع مراعاة الوقاية التي توفرها العدوى بالفعل.

تشير الأدلة إلى أن لقاح COVID-19 آمن ويتحمله الجسم جيدًا، حتى بالنسبة للأشخاص الذين أُصيبوا بالفعل بالعدوى.

حتى لو اكتسب الشخص مناعة هجينة من جراء التطعيم والعدوى السابقة، فإن وقايته من العدوى تتناقص في النهاية بمرور الوقت. ويمثل ذلك أحد الأسباب التي تدعو إلى التوصية بجرعات إضافية مع مرور الوقت.

هل يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا وCOVID-19 vaccine في الوقت نفسه؟

بالإضافة إلى لقاح الإنفلونزا، يمكن أيضًا إعطاء لقاحات COVID-19 في الوقت نفسه، أو في أي وقت قبل اللقاحات الأخرى أو بعدها (مثل فيروس الجهاز التنفسي المخلوي والمكورات الرئوية والقوباء المنطقية).

يرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق باللقاحات الأخرى الموصى بها لك.

لمزيد من المعلومات عن اللقاحات الموصى بها لكبار السن، يُرجى الاطلاع على الصفحة 21.

7 أسئلة خاصة بكبار السن

أنا شخص كبير في السن. هل يجب أن أحصل على لقاح COVID-19؟

يتضرر كبار السن بدرجة كبيرة بعدوى COVID-19، إذ شكّل البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر 95% من وفيات COVID-19 في كندا في عام 2023.

والبالغون الذين تبلغ أعمارهم 85 عامًا فأكثر هم الأكثر عرضة للخطر، إذ مثّلوا 56% من وفيات COVID-19 في كندا في عام 2023.

هل لقاحات COVID-19 فعّالة وآمنة لكبار السن؟

وُجد أن لقاحات COVID-19 التي تمت الموافقة عليها في كندا للاستخدام للكنديين الأكبر سنًا آمنة وفعّالة للغاية.

سجّلت تجارب لقاحات Pfizer-BioNTech وModerna أعدادًا كبيرة من كبار السن في تجارب اللقاح الأصلية للتأكد من أن لقاحات COVID-19 الخاصة بها آمنة وفعّالة في هذه الفئة العمرية.

توجد العديد من الفوائد المرتبطة بتلقي لقاح COVID-19. وقد أظهرت الأبحاث أن لقاحات COVID-19 الحديثة ستزيد من الوقاية من الإصابة بالمرض بعد التعرض للفيروس ومن الآثار الشديدة (مثل دخول المستشفى، والمرض الحرج)، حتى بين الأشخاص الذين تلقوا لقاحات سابقة و/أو أصيبوا بالعدوى. وبقدر ما تقي لقاحات COVID-19 من العدوى، فإنها يمكن أن تساعد أيضًا في تقليل فرصة نقل الفيروس إلى الآخرين.

يمكن للقاحات COVID-19 أن تقلل من خطر الإصابة بحالة ما بعد COVID-19 (المعروفة أيضًا باسم COVID طويل الأمد). وتحدث هذه الحالة عندما تستمر الأعراض لأكثر من شهرين وتظهر بعد ثلاثة أشهر أو أكثر من الإصابة. فقد تظهر أعراض مختلفة، وتشمل الأعراض الأكثر شيوعاً التعب والألم وانخفاض جودة الحياة. وقد تكون بعض الفئات أكثر عرضة للخطر، بما يشمل النساء والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ومن أُصيبوا بحالة أكثر خطورة لفيروس COVID-19. وتُعد عوامل الخطر هذه أكثر شيوعاً بين كبار السن. فبقدر ما تقي لقاحات COVID-19 من العدوى، فإنها يمكن أن تساعد أيضًا في الوقاية من الإصابة بفيروس COVID طويل الأمد، إذ يرجح أن يتمتع مَن تلقوا جرعتين بوقاية إضافية مقارنة بمن لم يتم تطعيمهم.

توصي Public Health Agency of Canada والجمعيات الطبية والتمريضية الكندية بتطعيم جميع كبار السن الكنديين.

وقد أصبحت تركيبات جديدة للقاحات COVID-19 متوفرة في سبتمبر 2025 تستهدف سلالة فرعية جديدة، ومن المتوقع أن توفر وقاية أفضل ضد السلالات الفرعية المنتشرة في الوقت الحالي مقارنةً باللقاحات التي كانت متوفرة في السابق.

ما التوصيات الحالية بشأن لقاحات COVID-19 لكبار السن؟

التوصيات التالية مقدمة من National Advisory Committee on Immunization (NACI) في كندا وتستند إلى أفضل الأدلة المتاحة.

يُوصى جميع كبار السن، بغض النظر عما إذا كانوا قد تلقوا لقاحات سابقة ضد COVID-19، بتلقي لقاحات COVID-19 المتاحة في الوقت الحالي (Pfizer-BioNTech وModerna).

لقد ثبت أن التطعيم يزيد الوقاية ضد الأمراض المصحوبة بأعراض والأمراض الشديدة، التي ربما تكون قد انخفضت منذ آخر تطعيم أو إصابة للشخص.

يُوصى كبار السن الذين أكملوا جرعاتهم الأولية من اللقاح بتلقي جرعة واحدة على الأقل من لقاح COVID-19 سنوياً. وقد تم أيضًا تقديم إرشادات مختلفة لتلقي جرعة ثانية. ويمكن لكبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و79 عامًا تلقي جرعة ثانية من لقاحات COVID-19 المتوفرة في الوقت الحالي، بينما يجب أن تتلقى فئات الأشخاص التالية جرعة ثانية:

- كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 80 عامًا فأكثر
- كبار السن المقيمون في دور الرعاية طويلة الأجل وغيرها من أماكن الإقامة الجماعية لكبار السن
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة

يعود السبب وراء هذه التوصيات إلى انخفاض فعالية لقاح COVID-19 بمرور الوقت، وانتشار فيروس SARS-CoV-2 على مدار العام، وزيادة المخاطر بين فئات معينة من الأشخاص.

ويتعين على الأشخاص الذين أكملوا سلسلة التطعيم الأولية الانتظار لمدة ثلاثة أشهر على الأقل بعد آخر جرعة من لقاح COVID-19، أو قد يفكرون في الانتظار لمدة ثلاثة أشهر بعد العدوى قبل الحصول على جرعة لقاح أخرى. وعند تحديد أفضل وقت للتطعيم، تشمل العوامل التي ينبغي مراعاتها المدة المنقضية منذ آخر جرعة أو عدوى، ومدى انتشار عدوى COVID-19 في الوقت الراهن في مجتمعك، وأي أحداث قادمة مثل العمليات الطبية الكبرى أو التجمعات الكبيرة أو السفر. ومن المهم ملاحظة أن هذه اللقاحات توفر مستويات وقاية أعلى مباشرةً بعد التطعيم.

يُنصح معظم كبار السن الذين لم يتلقوا أي جرعات من لقاحات COVID-19 أو لم يكملوا جرعاتهم الأولية بتلقي جرعة واحدة من لقاحات COVID-19 المتوفرة في الوقت الحالي. وإذا كانوا قد أُصيبوا مؤخرًا بعدوى COVID-19، فيمكن النظر في تأجيل التطعيم لمدة ثمانية أسابيع. وبالنسبة لكبار السن الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، يُوصى بتناول جرعة واحدة إلى ثلاث جرعات، بفاصل زمني يتراوح من أربعة إلى ثمانية أسابيع. ويتم توفير جرعات إضافية للمساعدة في تحسين فاعلية اللقاح والاستجابة المناعية العامة لدى هؤلاء الأشخاص.

ما الآثار الجانبية للقاحات COVID-19 لدى كبار السن؟

عادةً ما يكون التعرض للآثار الجانبية للقاح علامة على أن جهاز المناعة لديك يقوم بالضبط بما يفترض أن يفعله: العمل وبناء مناعتك لحمايتك مما يتم تطعيمك ضده.

ولا تختلف الآثار الجانبية المرتبطة بلقاحات COVID-19 طفيفة لدى كبار السن عن بقية الأشخاص. وتكون الآثار الجانبية الشائعة جداً طفيفة وتزول في غضون أيام قليلة. وقد تشمل هذه الأعراض الألم، والتعب، والصداع، وآلام العضلات، وآلام المفاصل. والآثار الجانبية الخطيرة نادرة للغاية.

يكمن أكثر ما يبعث على الاطمئنان في عدم رصد أي آثار جانبية جديدة نتيجة استخدام لقاحات COVID-19 الأحدث، إذ تشير بيانات الرصد والمراقبة إلى أنها مشابهة للقاحات COVID-19 الأولية القائمة على mRNA.

تشير التقارير الوطنية بشأن الآثار الجانبية للقاح COVID-19 في كندا حتى بداية عام 2024 إلى أن كبار السن (الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فأكثر) لديهم أدنى معدلات الإبلاغ عن الآثار الجانبية للقاح بين جميع كبار السن.

هل لا تزال لقاحات COVID-19 مجانية؟ وكيف يمكنني الحصول عليها؟

لقد قادت الحكومة الفيدرالية منذ بداية الجائحة عملية شراء لقاحات COVID-19. ومع انتقال كندا إلى الإدارة طويلة الأجل لفيروس COVID-19، أصبحت الحكومات الإقليمية والمحلية مسؤولة الآن عن شراء اللقاحات، على غرار التطعيمات الدورية الأخرى التي تقدمها. وأصبحت كل مقاطعة وإقليم الآن مسؤولةً عن تحديد نطاق التطعيمات ضد COVID-19 وتوقيتها بناءً على عوامل مختلفة.

وفي الوقت الحالي، تقدم جميع المقاطعات والأقاليم (باستثناء ألبرتا) لقاح COVID-19 مجاناً لكبار السن.

في ألبرتا، تقتصر التغطية على فئات معينة (مثل متلقي إعانة كبار السن في ألبرتا (Alberta Seniors Benefit)، وعملاء الرعاية المنزلية). وإذا كان لديك خطة تأمين دوائي خاصة، فقد تشمل أيضًا تكلفة هذا اللقاح إذا لم يكن ممولًا بوجه عام لك.

بحسب منطقتك، قد تتوفر اللقاحات في مواقع مختلفة، بما يشمل الصيدليات ووحدات الصحة العامة أو عيادات الأطباء. وقد يكون الأشخاص المقيمون في دور الرعاية طويلة الأجل، أو دور المعيشة المدعومة/دور التقاعد، أو من يعانون من صعوبات في الحركة أو الوصول مؤهلين لتلقي التطعيم في المنزل.

للحصول على مزيد من المعلومات، تحدّث مع مقدم الرعاية الصحية الأولية أو الصيدلي أو وحدة الصحة العامة المحلية.

أنا أعتني بشخص بالغ مسن لا يرغب في تلقي اللقاح. كيف يمكنني إقناعه بأنه آمن؟

يمكنك عرض موارد COVID-19 على كبار السن التي تجيب عن أسئلة تتعلق بهم تحديداً.

كما يجب التأكيد على كبار السن في حياتك أن COVID-19 مرض خطير وأن 95% من وفيات COVID-19 في كندا عام 2023 كانت بين كبار السن الكنديين.

من المفهوم أن كبار السن قد يكونون حذرين من لقاح COVID-19، ولكن معرفة الحقائق التي تفيد بأن أي مخاطر محتملة للآثار الجانبية المتعلقة بالحصول على اللقاح من المحتمل أن تكون أفضل بكثير من خطر الوفاة بسبب COVID-19 يجب أن توفر لهم الطمأنينة، خاصة عندما تلقى مئات الملايين من كبار السن حول العالم لقاح COVID-19 بأمان حتى الآن.

من الموارد الرائعة الأخرى مقدمو الرعاية الصحية مثل الأطباء والممرضات والصيادلة الذين لديهم معلومات جيدة عن لقاحات COVID-19.

بالإضافة إلى التطعيم، ما الذي يمكنني فعله أيضاً للوقاية من عدوى COVID-19؟

توجد العديد من التدابير الوقائية الشخصية التي يمكنك تطبيقها يوميًا لمنع انتشار فيروس COVID-19 والفيروسات التنفسية الأخرى.

- إذا كنت مريضاً، قلِّل من التواصل مع الآخرين
- ارتدِ قناعًا عند الاقتضاء
- حسِّن تهوية الهواء كلما أمكن ذلك (على سبيل المثال: افتح النوافذ)
- حافظ على نظافة يديك عن طريق غسل يديك بانتظام أو استخدام معقّم اليدين
- غطِ فمك وأنفك عند السعال أو العطس
- نظِّف الأسطح والأشياء التي يتم لمسها أو استخدامها بصورة متكررة

6 أسئلة لمجموعات أشخاص محددة

هل يجب أن يحصل كبار السن الذين يعانون من ظروف صحية الحصول على لقاح COVID-19؟

أظهرت الدراسات أن البالغين الذين يعانون من حالات صحية لا يتعرضون فقط لخطر أعلى للنتائج الشديدة من COVID-19، ولكن الخطر يزداد مع عدد الحالات. لهذه الأسباب، يعد التطعيم مهمًا بشكل خاص للحالات المدرجة أدناه. وإذا كنت تعاني من حالة واحدة على الأقل من الحالات الطبية التالية (كما لاحظت Public Health Agency of Canada)، فيُرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه فيما يتعلق بالتطعيم:

- السرطان
- أمراض الأوعية الدموية الدماغية
- مرض الكلى المزمن
- بعض أمراض الكبد المزمنة
- بعض أمراض الرئة المزمنة
- التليف الكيسي
- داء السكري، النوع 1 والنوع 2
- الإعاقات
- أمراض القلب
- عدوى فيروس نقص المناعة البشرية
- بعض اضطرابات الصحة العقلية
- البدانة
- الحمل والحمل الحديث
- أمراض نقص المناعة الأولية
- التدخين، في الوقت الحالي أو في السابق
- زرع الأعضاء الصلبة أو الخلايا الجذعية الدموية
- مرض السل
- استخدام الكورتيكوستيرويدات أو غيرها من الأدوية المثبطة للمناعة

هل من الآمن الحصول على لقاح COVID-19 لدى كبار السن الذين يعانون من حالات صحية؟

بوجه عام، من الآمن للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية الحصول على لقاح COVID-19.

يُنصح كبار السن الذين يعانون من حالات صحية أو حساسية أو يتناولون أدوية بإبلاغ مقدم الرعاية الصحية الذي يعطي اللقاح لتجنب أي آثار جانبية وضمان الاستخدام السليم للقاحات. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف، ينبغي إدارة الحالة قبل التطعيم لتقليل خطر النزيف. ومع ذلك، فإن من يتلقون مضادات التخثر على المدى الطويل لا يُعدّون معرضين للخطر ويمكنهم تلقي لقاحات COVID-19. وبالنسبة لكبار السن الذين لديهم تاريخ من متلازمة الالتهاب متعدد الأجهزة، ينبغي تأجيل التطعيم حتى الشفاء أو لمدة 90 يومًا على الأقل منذ التشخيص، أيهما أطول.

هل يجب أن يحصل شخص مصاب بالحساسية على COVID-19 vaccine؟

ويعتمد ما إذا كان ينبغي للشخص المصاب بالحساسية تلقي لقاح COVID-19 على نوع الحساسية لديه وشدتها. ويمكن تطعيم الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الحساسية غير المرتبطة بالحقن، أو ردود فعل تحسسية شديدة تجاه حقن غير ذات صلة، أو

حساسية مشتبه بها تجاه أحد مكونات اللقاح، بصفة دورية بلقاحات COVID-19. وقد يلجأ الأفراد الذين عانوا من رد فعل تحسسي فوري طفيف إلى متوسط تجاه لقاح COVID-19 أو أحد مكوناته إلى استشارة طبيب أو ممرض لديه خبرة في مجال التحصين قبل المضي قدماً. وفي المقابل، ينبغي لمن عانوا من رد فعل تحسسي حاد وفوري تجاه لقاح COVID-19 أو أحد مكونات اللقاح استشارة اختصاصي الحساسية أو مقدم الرعاية الصحية المناسب. وقد تختلف مدة مراقبة الشخص بعد التطعيم تبعاً لتاريخه المرضي المتعلق بالحساسية، وتتراوح من 15 دقيقة إلى 30 دقيقة على الأقل.

هل من الآمن الحصول على لقاح COVID-19 لدى كبار السن الذين يعانون من نقص المناعة؟

ويميل المرضى الذين يعانون من نقص المناعة، أو الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة والوفاة من جراء COVID-19.

يمكن أن يشمل ذلك كبار السن المصابين بالسرطان أو فيروس نقص المناعة البشرية أو أولئك الذين يتلقون عمليات الزرع أو يتناولون المنشطات أو الأدوية الأخرى لعلاج بعض الحالات الطبية، والتي تسمى مثبطات المناعة، والتي تقلل من قدرة الجسم على مكافحة بعض العدوى.

نظرًا لزيادة خطر الإصابة بمرض خطير والوفاة بسبب عدوى COVID-19، يجب أن يتلقى الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة لقاحات COVID-19. نظرًا لعدم احتواء أي من اللقاحات المعتمدة في الوقت الحالي على فيروس حي، فلا يوجد خطر الإصابة بالفيروس الفعلي عند التطعيم.

تتجلى الحاجة إلى لقاحات COVID-19 لكبار السن الذين يعانون من ضعف المناعة بصورة واضحة، إذ يُوصى بتلقيهم جرعات متعددة بغض النظر عن تاريخ تطعيمهم السابق. يُرجى الاطلاع أعلاه للحصول على معلومات عن توصيات NACI للأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة.

علاوةً على ذلك، من الجيد دائمًا الرجوع إلى الطبيب للحصول على أحدث المعلومات والنصائح بشأن سلامة هذه اللقاحات وفاعليتها، لأنهم على دراية جيدة بحالتك الطبية العامة.

هل من الآمن والموصى به لكبار السن المصابين بالخرف الحصول على لقاح COVID-19؟

يشكّل العمر أكبر عامل خطر للإصابة بالخرف. وغالبًا ما يعيش الأشخاص المصابون بالخرف مع حالة مزمنة أخرى على الأقل وقد ثبت أنهم معرضون لخطر أكبر بكثير، مقارنةً بالأشخاص غير المصابين بالخرف، للإصابة الخطيرة والموت بسبب COVID-19. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف صعوبةً أكبر في التعرف على أعراض COVID-19 والتعامل معها. ويسلط ذلك الضوء على الأهمية الإضافية لضمان حصول جميع كبار السن الكنديين، ولا سيما المصابين بالخرف، على جرعات لقاح COVID-19 الموصى بها.

ولهذا السبب توصي Public Health Agency of Canada، والجمعيات الطبية والتمريضية الكندية، وAlzheimer Society of Canada، جميعها بأن يحصل جميع كبار السن الكنديين، بما يشمل المصابين بالخرف، على جرعات لقاح COVID-19 الموصى بها.

توجد بعض المخاوف من أن بعض الآثار الجانبية المحدودة المرتبطة بلقاحات COVID-19، مثل الصداع وآلام العضلات والتعب وآلام المفاصل أو القشعريرة التي يمكن أن تستمر لبضعة أيام، قد تسبب بعض الارتباك المتزايد لدى الشخص المصاب بالخرف. ومع ذلك، يمكن عادةً السيطرة على هذه الآثار الجانبية التي تلي التطعيم بصورة جيدة باستخدام الأسيتامينوفين أو علاجات أخرى.

لقد تلقى الملايين من كبار السن حول العالم المصابين بالخرف الآن بأمان لقاح COVID-19 ويواصل الخبراء الطبيون التأكيد على أن الفوائد الإيجابية للقاحات COVID-19 تفوق دائمًا أي مخاطر، مع التوصية بالتحصين بشكل خاص للأشخاص المصابين بالخرف.

أنا عضو في مجتمع عنصري وأتردد في الحصول على COVID-19 vaccine. كيف أعرف أنّه آمن بالنسبة لي؟

من المفهوم للأشخاص الذين يعانون من العنصرية، ولا سيما الكنديين السود والسكان الأصليين، أن يترددوا في الحصول على اللقاح بسبب العنصرية النظامية وانعدام الثقة التاريخي في نظام الرعاية الصحية الكندي. ومع ذلك، فقد تضرّر الكنديون ذوو البشرة الملونة بصورة غير متناسبة بفيروس COVID-19 بسبب الفوارق الاجتماعية والاقتصادية والصحية، ويمكن أن يوفر لهم الحصول على اللقاح أعلى مستوى من الوقاية من هذا الفيروس. وقد أوصت NACI بتلقي جميع كبار السن من المجتمعات المهمشة عرقياً وغيرها من المجتمعات التي تفتقر إلى المساواة لقاح COVID-19، إدراكاً منها لأوجه عدم المساواة التي لا تزال هذه الفئات السكانية تواجهها.

علاوةً على ذلك، فقد أفادت شركتا Moderna Pfizer-BioNTech بأن فاعلية لقاحاتهما كانت ثابتة على مستوى العمر والعرق والإثنية والتركيبة السكانية بين الجنسين.

دحض 3 أساطير عن لقاحات COVID-19

هل الحصول على اللقاح يعني أنني سأصاب بفيروس COVID-19؟

لقاحات COVID-19 المتوفرة في الوقت الحالي للكنديين لا يمكنها ولن تجعلك تصاب بـCOVID-19. إذ تحتوي جميع اللقاحات في الأساس على وصفة يستخدمها جسمك لإنتاج قطعة صغيرة من بروتين سبايك غير الضار، على غرار البروتين الموجود على فيروس COVID-19، وهو ما يساعد جسمك في التعرّف على الفيروس ومكافحته.

لا يحتوي لقاح COVID-19 فعليًا على فيروس COVID-19، لذلك لا يمكن الإصابة بـCOVID-19 من اللقاح. كما أن mRNA الاصطناعي الذي يُعدّ أساسياً في لقاحات COVID-19 يتحلل بسرعة بمجرد دخوله إلى جسمك.

لن يجعل لقاح COVID-19 اختبار تفاعل سلسلة البوليميراز (PCR) الأنفي البلعومي (nasal) أو اختبار المستضد السريع (RAT) إيجابيًا. وإذا كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية في RAT أو PCR، فهذا يعني أنك مصاب بعدوى COVID-19، ولا علاقة لها باللقاح.

سمعت أن المواد الموجودة في اللقاح ضارة. فهل هذا صحيح؟

وكما ذكرنا سابقاً في هذا الكتيب، يحتوي كلٌ من لقاحي Pfizer-BioNTech وModerna على mRNA إلى جانب مكونات اللقاح العادية الأخرى، مثل الدهون والأملاح وكمية صغيرة من السكر. لا تشمل اللقاحات الفيروسات الحية ولن تتفاعل مع DNA بنا.

لا يحتوي أيٌ من لقاحي COVID-19 على أي جيلاتين أو مواد حيوانية. ولم يتم تطوير لقاحات Pfizer-BioNTech وModerna باستخدام خطوط الخلايا الجنينية. من المهم العلم أنه لا تحتوي أي من اللقاحات على أي أنسجة أو خلايا جنينية. لا تحتوي اللقاحات المعتمدة في الوقت الحالي على مسببات الحساسية الشائعة مثل اللاتكس والبروتينات الغذائية (مثل البيض والغلوتين ومنتجات الجوز أو المنتجات الثانوية). كما لا تحتوي اللقاحات على أي مواد مثل المعادن أو الغرسات أو الرقائق الدقيقة أو أجهزة التتبع.

سمعت أن الأفراد قد يصابون بالتهاب عضلة القلب/التهاب التأمور بعد الحصول على لقاحات COVID-19. فهل هذا صحيح؟

يوجد خطر نادر جدًا لإصابة الأفراد بالتهاب عضلة القلب (التهاب أو تورم/احمرار عضلة القلب) و/أو التهاب التأمور (التهاب أو تورم/احمرار البطانة خارج القلب) من خلال لقاحات COVID-19 المتاحة. ومع ذلك، فقد حدثت حالات في أغلب الأحيان لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و29 عامًا، ولا سيما بين الذكور. وعلى الرغم من أن معظم الأشخاص يحتاجون إلى دخول المستشفى، فإنهم يستجيبون بصورة جيدة للعلاج التحفظي ويتعافون سريعًا.

قد يستمر الأفراد الذين عانوا من التهاب عضلة القلب أو التهاب التأمور من لقاح سابق لـCOVID-19 في تلقي جرعة أخرى بعد مناقشة هذا الأمر أولاً مع مقدمي الرعاية الصحية. إذا تم تقديم جرعة أخرى، فينبغي أن تكون **Comirnaty®** (Pfizer-BioNTech) نظرًا لانخفاض معدلات التهاب عضلة القلب و/أو التهاب التامور بعد الإصدار الأصلية من **Comirnaty®** (Pfizer-BioNTech) مقارنة بالإصدار الأصلي من **Spikevax®** (Moderna).

5 أسئلة أخرى يجب مراعاتها

كم عدد كبار السن الذين تم تطعيمهم في كندا؟

اعتبارًا من يونيو 2024، تلقى 95% من الكنديين الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فأكثر (باستثناء ولاية ألبرتا) جرعة واحدة على الأقل من لقاح COVID-19.

ومع ذلك، فإن 10% فقط من كبار السن الكنديين (باستثناء جميع سكان ولايتي ألبرتا وكيبيك) كانوا قد تلقوا لقاحات COVID-19 الموصى بها.

يشير ذلك إلى أن معظم كبار السن في كندا لم يكونوا يتمتعون بالوقاية بأحدث لقاحات COVID-19 التي تم توفيرها. ومن المتوقع أن توفر لقاحات COVID-19 المتوفرة في الوقت الحالي استجابة مناعية أفضل ضد سلالات COVID-19 المنتشرة في الوقت الراهن، وأن تعمل أيضًا على تحسين الوقاية ضد الأمراض المصحوبة بأعراض والحالات الشديدة التي ربما تكون قد انخفضت منذ آخر تطعيم أو عدوى للشخص.

ما المصادر التي ينبغي أن أثق بها للحصول على معلومات عن لقاح COVID-19؟ هل هو مقدّم الرعاية الصحية الأولية لديّ؟ هل هي الأخبار؟

على مدى السنوات القليلة الماضية، صدرت العديد من التوصيات بشأن لقاح COVID-19 في كندا. وفي المستقبل، ستوجد مستويات تغطية وتكاليف متفاوتة لهذه اللقاحات، إذ أصبحت مقاطعات كندا وأقاليمها مسؤولة الآن عن شراء لقاحات COVID-19 وتحديد من سيحصل عليها مجاناً. وللحصول على أدق المعلومات وأحدثها في منطقتك، يجب عليك الاتصال بوحدة الصحة العامة المحلية. ويُعد مقدم الرعاية الصحية الأساسي لديك أيضًا مصدرًا رائعًا للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالتطعيم ضد COVID-19. وتُفضل هذه المصادر على المصادر العامة (مثل وسائل الإعلام أو المنظمات الدولية مثل World Health Organization)، التي قد لا تقدم إرشادات خاصة بالمناطق ذات صلة بك في الوقت الحالي.

كيف يمكنني الحصول على سجل لتاريخ التطعيم ضد فيروس COVID-19؟

توجد طرق مختلفة يمكنك من خلالها الحصول على سجل لتاريخ التطعيم ضد COVID-19. تتضمن الطريقة عبر الإنترنت الإرشادات التالية:

1. انقر على رابط الموقع الإلكتروني التالي: https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html.
2. انقر فوق مربع المقاطعة/الإقليم.
3. انقر فوق المربع الأخضر لزيارة موقع الويب الخاص بالولاية القضائية.
4. قدم المعلومات المطلوبة للحصول على إثبات التطعيم ضد COVID-19.

تتضمن طريقة الهاتف التعليمات التالية:

5. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الأولية لديك إذ من المفترض أن يكون لديه سجل التطعيم ضد COVID-19 الخاص بك.
6. إذا لم تتمكن من تأكيد سجل التطعيم الخاص بك، فاطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك طرقًا أخرى لمحاولة تحديد ذلك.

هل سنضطر إلى مواصلة تلقي جرعة من اللقاح كل عام؟

لا يزال COVID-19 يشكل مصدر قلق بالغ للصحة العامة لأنه يمكن أن يتسبب في نتائج وخيمة مثل دخول المستشفيات والوفيات. وبخلاف الفيروسات التنفسية الأخرى (مثل الإنفلونزا)، ينتشر فيروس SARS-CoV-2 على مدار العام مع ظهور فترات تتسم بزيادة حالات العدوى. وستقدم NACI توصيات إضافية للكنديين بناءً على الانتشار المستمر لفيروس SARS-CoV-2 وتوافر لقاحات جديدة لفيروس COVID-19.

ومع ذلك، فيجب على الأفراد ألا ينتظروا هذه القرارات وأن يتصرفوا الآن بشأن تلقي اللقاحات الموصى بها لهم.

هل توجد لقاحات أخرى يجب أن أحصل عليها؟

توجد خمسة لقاحات أخرى معتمدة و/أو موصى بها لكبار السن في كندا، بما يشمل ما يلي:

الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات	مدة جرعة (جرعات) اللقاح
الإنفلونزا (النزلة الوافدة)	جرعة واحدة كل عام
فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)	جرعة واحدة
مرض المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	جرعة واحدة
القوباء المنطقية	جرعتان
الكزاز والخناق	يعتمد عدد الجرعات على تاريخ التطعيم

يمكن إعطاء معظم اللقاحات الموصى بها في نفس الوقت. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق بالبقاء على اطلاع باللقاحات الموصى بها.

موارد إضافية مفيدة

- **مرض فيروس كورونا (COVID-19) (Public Health Agency of Canada)**
يوفر روابط لموارد حكومية وطنية مختلفة بشأن الانتشار الحالي لفيروس SARS-CoV-2، والوقاية من COVID-19 وإدارته، ومعلومات لفئات محددة، بما يشمل كبار السن.

- **كتيب دليل اللقاحات لكبار السن في كندا (National Institute on Ageing)**
يقدم معلومات عن الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، والتوصيات الوطنية بشأن اللقاحات، والتكاليف، ومدى توفر اللقاحات لكبار السن في كندا.

- **ملخصات التطعيمات على مستوى المقاطعات والأقاليم (National Institute on Ageing)**
ملخّص من صفحة واحدة بشأن التوصيات الوطنية للتطعيم، بالإضافة إلى تغطية التطعيم والموارد المتاحة لكل مقاطعة وإقليم كندي.

لمعرفة المزيد عن NIA، تفضل بزيارة موقعنا على
الإنترنت على الرابط **www.NIAgeing.ca**
وتابعنا على تويتر **@NIAgeing**

NATIONAL INSTITUTE ON AGEING