

Flu campaign video - Arabic

1	Hi my name is Shiren, I live and work in Bristol
	مرحبًا! اسمي "شيرين"، إنني أعيش وأعمل في بريستول
2	I'm a part of the Bristol Muslim Strategic Leadership Group
	إنني أحد أعضاء مجموعة القيادة الاستراتيجية للمسلمين في بريستول
3	I'm really passionate about public health
	إنني شديدة الاهتمام بمجال الصحة العامة
4	which is why i joined the NHS Health Task Group
	وهو ما دعاني إلى الانضمام إلى فريق عمل الخدمات الصحية التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية
5	and today I'm here with Ade Williams. Hi Shiren nice to meet you
	وألتقي اليوم هنا مع "ايد وليامز". مرحبًا، "شيرين"، يسرني لقاؤك!
6	What do you do Ade?
	حدثنا عن عملك يا "ايد"، ما طبيعته؟
7	I'm the lead pharmacist at Bedminster Pharmacy which is in south Bristol
	إنني رئيس الصيدلة في "صيدلية بيدمينستر" الواقعة في جنوب بريستول
8	So, Ade I was wondering why is the flu vaccine important
	حسنًا، "ايد"، أخبرني ما السبب وراء أهمية لقاح الإنفلونزا،
9	especially for people across different communities in Bristol this year?
	لا سيما بالنسبة إلى الأشخاص في مختلف المجتمعات المحلية في بريستول هذا العام؟
10	One of the things that we sometimes forget is that flu itself kills and hospitalises people
	أحد الأمور التي نتغافل عنها أحيانًا هو أنّ الإنفلونزا نفسها يمكن أن تتسبب في قتل الناس وإيداعهم في المستشفيات
11	we lose thousands of people sadly to flu every year
	بكل أسف، نفقد آلاف الأشخاص سنويًا بسبب الإنفلونزا
12	we also know just like we've seen with the coronavirus, that
	وكذلك تمامًا مثلما رأينا مع فيروس كورونا، نعلم أنّ

13	people who are in minority ethnic groups; black, Asian, and also people that have
	الأشخاص المنتمين إلى أقليات عرقية؛ كأصحاب البشرة الداكنة والآسيويين مثلاً، وأيضاً الأشخاص الذين يعانون من
14	underlying health conditions like diabetes and also the over 65s are vulnerable to flu
	ظروف صحية مستبطنة؛ مثل السكري، وكذلك الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا، جميعهم معرّضون للإصابة بالإنفلونزا،
15	and we are concerned actually that the combination of flu and covid which we know
	ونحن نشعر بالقلق في واقع الأمر إزاء اتحاد الإنفلونزا مع فيروس كورونا، الأمر الذي ندرك معه أنّ
16	increases the [risk] to have both of them at the same time poses a big risk to those groups
	زيادة [خطر] وجود كل منهما في الوقت نفسه سيشكل خطرًا كبيرًا على هاتين الفئتين
17	as well, so what we then know
	أيضًا؛ لذا، فما نعرفه
18	is that in light of this risk the flu vaccine which is a safe and effective way
	هو أنه في ضوء هذا الخطر، يصبح لقاح الإنفلونزا وسيلة آمنة وفعّالة
19	to protect yourself from flu just makes a lot of sense to have it to protect you, your family
	لوقاية نفسك من الإنفلونزا، ويصبح كذلك من المنطقي تمامًا معه أن تتناوليه ليس لحمايتك أنت وعائلتك فحسب،
20	and also, your community as well.
	بل ولحماية مجتمعك المحلي أيضًا.
21	I completely agree with you
	إنني أتفق معك تمامًا
22	So is the flu vaccine effective, does it actually work?
	إذن، هل يعد لقاح الإنفلونزا وسيلة فعّالة؟ أي هل له تأثير حقيقي؟
23	Yes, it is effective, the flu vaccine offers a very effective way of
	نعم، إنه فعّال؛ فلقاح الإنفلونزا يعدّ وسيلة فعّالة
24	delivering protection to yourself, it doesn't give you the flu because it doesn't have any
	لتوفير الحماية لنفسك؛ حيث إنه يمنعك من الإصابة بالإنفلونزا لعدم احتوائه على أي

25	live vaccines in it and it can take up to 14 days after it to be fully protected from flu
	لقاحات حيّة، كما يمكن أن يستغرق الأمر نحو 14 يومًا بعد تناوله لحمايتك تمامًا من الإنفلونزا
26	Yes, I think that's really important, wanting to protect the people around us because we ourselves
	نعم، أظنّ أنّه من الأهمية البالغة بمكان أنّ نرغب في حماية الأشخاص المحيطين بنا، لأننا نحن أنفسنا
27	might not be at such high risk but [for] the people we love [it] might have a much more disastrous effect so
	قد لا نكون عُرضة لهذا الخطر الهائل، إلا [أنّ] من نحبهم قد يشكّل ذلك [عليهم] أثرًا كارثيًا أكبر
28	One thing I was wondering is
	ثمّة أمر واحد أودّ أن أتساءل بشأنه، وهو
29	Does the flu vaccine have any side effects?
	هل للقاح الإنفلونزا أي آثار جانبية؟
30	It's a good question and one of the things that many people will say to you
	هذا سؤالٌ هام، وأحد الأمور التي سيخبرك بها الكثيرون
31	is that flu vaccines give you flu and that's completely not true
	هو أن لقاحات الإنفلونزا تصيبك بالإنفلونزا، وهذه قولٌ عارٍ تمامًا من الحقيقة
32	the most that you will experience is an aching arm after you've
	إنّ ما ستشعرين به لن يكون أكثر من مجرّد ألم في الذراع عقب
33	had it and that usually will resolve itself without much incident over a few hours
	تناول اللقاح، وعادةً ما سيختفي هذا الألم من تلقاء نفسه دون أي أثر في غضون بضع ساعات
34	if you are allergic to any of the constituents in a flu vaccine because some of them are egg-based
	إذا كنتِ تعانين من حساسية تجاه أي مكوّن من مكونات لقاح الإنفلونزا، نظرًا لاعتماد بعضها في تكوينه على البيض،
35	you can actually ask the pharmacist or the nurse or the GP that's administering it
	فيمكنك الاستفسار من الشخص الذي يعطيه لك، سواء كان الصيدلي أو الممرضة أو الطبيب العام
36	let them know that you do, and they can find you one that does not
	أخبريهم أنّك تعانين من تلك الحساسية، ويمكنهم أن يعثروا لك على لقاح خالٍ من

37	have that so the chances of you coming to any harm	ذلك المكوّن؛ بحيث تقلّ احتمالية تعرضك لأيّ ضرر
38	from a flu vaccine is very very minimal, it's a very safe and effective intervention	بسبب لقاح الإنفلونزا إلى أدنى حدٍ ممكن، إنه وسيلة تدخلية آمنة وفعّالة للغاية
39	Ok I think that's really important for everyone to know then because I think that was	حسنًا، أظنّ أنه يتعيّن بشدّة على الجميع معرفة ذلك، لأنني أرى أن مصدر
40	my worry that it would have bad side effects but to know that it's really safe,	قلقي نابع من وجود آثار جانبية مضرّة للقاح، بيد أنّ علمي بأنه آمن للغاية،
41	there's no live flu in it that's really important.	وأنه خالٍ من أيّ إنفلونزا حيّة، هو أمرٌ غاية في الأهمية.
42	One particular worry	القلق الوحيد على وجه التحديد
43	that I had was that I'd be putting myself	الذي كان يراودني هو أنني سأعرّض نفسي
44	more at risk by coming into a doctor's surgery or pharmacy to	بصورة أكبر للخطر عند توجّهي إلى عيادة الطبيب أو الصيدلية
45	get the vaccine.	لتناول اللقاح.
46	No, you're not and one of the things that you know all of us in the NHS have been	كلا، لن تتعرضي لأيّ خطر، وأحد الأمور التي تعرفين أننا جميعًا في هيئة الخدمات الصحية الوطنية
47	really conscious of because we've been planning for the flu vaccination	ندركها تمامًا بسبب تخطيطنا المتواصل للتطعيم ضد الإنفلونزا
48	this year for over a period of time is to think about	هذا العام على مدار فترة طويلة، هو أننا نفكّر في
49	how do we make it safe for you to come in	الوسائل التي توفّر لك الأمان عند قدومك

50	what I can say is that you will certainly not be putting yourself at risk
	ما يسعني قوله هو أنني أؤكد على أنك لن تتعرضي لأي خطر
51	that is because all NHS colleagues will be
	وذلك لأننا وجميع زملائنا في هيئة الخدمات الصحية الوطنية ستكون
52	sanitizing our hands, will be wearing appropriate protection including
	أيدينا معقمة، وسنرتدي معدات الوقاية المناسبة، وعلى رأسها
53	mask, gloves, and also [for] each person as well. There will be appointments or time gaps put in place to
	قناع الوجه والقفازات، وكذلك [كل شخص آخر] أيضًا. كما ستوضع مواعيد أو فترات زمنية محددة
54	make sure that people are not coming in together, they're not congregating together there and
	حرصًا على عدم توافد الناس جميعًا معًا، وعدم وجود أي تجمعات فيما بينهم،
55	actually if you have a particular need as well that makes you maybe at a higher vulnerability
	وفي واقع الأمر، إذا كانت لديك حاجة معينة أخرى قد تجعلك أكثر عرضة للخطر،
56	you will also find that there are special clinics being set up sometimes in community locations
	فستجدين أيضًا أنّ هناك عيادات خاصة يتم إنشاؤها أحيانًا في مواقع المجتمعات المحلية،
57	where you can go into a town hall or into a booked community setting to have your vaccination done
	والتي يمكنك فيها الدخول إلى دار بلدية أو إلى محيط مجتمعي محجوز لتناول التطعيم الخاص بك
58	quickly, it is something that we're all very conscious of, we want to make sure that in
	سريعًا. إنه شيء ندركه جميعنا تمامًا، ونودّ أن نحرص على أنّه من خلال
59	protecting you we are protecting ourselves and we are also making sure we don't cause you any harm.
	حمايتك نحمي أنفسنا نحن أيضًا، وأنّ نحرص أيضًا على ألاّ نسبب لك أي ضرر.
60	One thing that's particularly relevant to the Muslim communities in Bristol is
	الأمر الوحيد الذي له أهمية خاصة بالنسبة إلى المجتمعات المحلية المسلمة في بريستول،
61	and I've wondered about this and heard quite a few people ask, is the flu vaccine halal, is it safe for

	والذي قد تساءلت حوله، وسمعت مجموعة من الأشخاص يستفسرون بشأنه، هو هل لقاح الإنفلونزا حلال؟ أي هل من الأمان بالنسبة إلى
62	the Muslim community to get it? The adult flu vaccinations that we're using in our region do
	المجتمع المسلم تناوله؟ تطعيمات الإنفلونزا الخاصة بالبالغين التي نستخدمها في منطقتنا
63	not contain any traces of pork although it is not halal certified. We do know that the children's
	لا تحتوي على أي مكونات مشتقة من لحم الخنزير رغم أنها ليست مُعتمدة كتطعيمات حلال. إننا نعلم أنّ
64	nasal vaccines will have pork traces in them. What we are saying is the decision to get vaccinated is
	اللقاحات الأنفية الخاصة بالأطفال ستحتوي على مكونات مشتقة من لحم الخنزير. وما نوّد قوله هو أنّ أخذ
65	one that is a personal one, so understand what the risks are, seek appropriate advice to help you
	يعد قرارًا شخصيًا، لذا يتعيّن عليك تفهم مخاطره، وطلب المشورة المناسبة لمساعدتك
66	to make an informed decision and also talk to your Doctor or pharmacist as well. Thank you very much Ade
	على اتخاذ قرار مستنير، مع عدم إغفال التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي الخاص بك أيضًا. شكرًا جزيلاً لك "أيد"
67	that's really useful information, just
	لقد أفدّتنا بمعلومات قيّمة للغاية،
68	one last thing for people in the community who are
	ولم يتبق سوى سؤال أخير أوّد أنّ أطرحه عليك نيابةً عن الأشخاص الموجودين في المجتمع المحلي
69	looking to get the vaccine who's eligible for the free NHS vaccine and where can I get one?
	ويرغبون في تناول اللقاح، ألا وهو من الأشخاص المؤهلين للحصول على لقاح هيئة الخدمات الصحية الوطنية المجاني؟ ومن أين يمكنني الحصول عليه؟
70	Free NHS vaccination is available for those in the at-risk group, this includes anyone over the age of 65
	يتوفر لقاح هيئة الخدمات الصحية الوطنية المجاني لفئة الأشخاص المعرضين للخطر، وهذا يشمل أي شخص يزيد عمره عن 65 عامًا،
71	people with a long-term health condition such as diabetes and also pregnant women at any stage of

	والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية ممتدة، كالسكري مثلاً، وكذلك النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل
72	their pregnancy. If you're eligible for the free NHS flu vaccination you may have already received
	الحمل. وفي حال كنتِ مؤهلة لأخذ تطعيم مجاني ضد الإنفلونزا من هيئة الخدمات الصحية الوطنية، فربما تكونين قد تلقيتِ بالفعل
73	a letter from your GP, if not you can go into your community pharmacy or contact your GP surgery and
	خطابًا من طبيبك العام، أما إذا لم تكوني مؤهلة لذلك، فيمكنك التوجه إلى صيدلية المجتمع المحلي الذي تنتمي إليه، أو التواصل مع عيادة طبيبك العام،
74	they will be able to advise you on how to book in for your free vaccination, so please go in if you're
	وبمقدورهم إرشادك حول كيفية الحجز للحصول على تطعيم مجاني، لذا يُرجى منك التوجه في حال كان
75	entitled to a free NHS vaccination, get it as soon as possible, protect yourself, protect your
	يحق لك الحصول على تطعيم مجاني من هيئة الخدمات الصحية الوطنية، وندعوك إلى أخذه في أسرع وقت ممكن، لحماية نفسك، وحماية
76	family, protect your community and the NHS as well. Thank you very much for that, that's
	عائلتك، وحماية مجتمعك المحلي، وكذلك هيئة الخدمات الصحية الوطنية أيضًا. نشكرك شكرًا جزيلاً، لقد كانت هذه
77	a really important message I think everybody needs to hear that. Thank you for coming in.
	رسالة هامة للغاية أظنّ أنّ الجميع بحاجة إلى سماعها. أشكرك على مجيئك.