

STAY SAFE MN



የ COVID-19 ክትባት መውሰድ

11/19/2021

በአሁኑ ጊዜ የ COVID-19 በሽታ ስርጭትን ለማስቆም የሚረዱ ሦስት ክትባቶች አሉ። የፋይዘር (Pfizer) COVID-19 ክትባት ዕድሜያቸው 5 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች ነው። የሞደርና (Moderna) እና ጆንሰን ኤንድ ጆንሰን (Johnson & Johnson) የCOVID-19 ክትባቶች ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች ናቸው። ክትባቱን መውሰድ የእርስዎ ውሳኔ ነው።

ክትባትዎን ከመውሰድዎ በፊት



አጠቃላይ መረጃ

- **እንዴት ይመረታል፡-** የCOVID-19 ክትባቶች ለሰውነትዎ እንዴት በCOVID-19 የሚያስይዘውን ሻይረስ ለይቶ እንደሚያውቅ እና እንዴት ይህን መከላከል እንዳለበት የሚነግሩ የተለያዩ ቴክኖሎጂዎችን ይጠቀማል። ክትባቶቹ ሻይረሱን አይዙም። የትኛውንም ክትባቶችን በመከተብዎ ምክንያት በCOVID-19 ሊያዙ አይችሉም።
- **የክትባት መጠን፡-** ለፋይዘር (Pfizer) ወይም ሞደርና (Moderna) ክትባቶች በCOVID-19 ከመያዝ ለመጠበቅ የክትባቶችን ሁለት የክትባት መጠን መውሰድ ይኖርብዎታል። ሁለቱም የክትባት መጠኖች አንድ አይነት ምርት መሆን አለባቸው። ለጆንሰን ኤንድ ጆንሰን (Johnson & Johnson) ክትባት መውሰድ የሚያስፈልግዎ አንድ የክትባት መጠን ነው። ክትባትዎን በሚወስዱበት ወቅት ሁለተኛውን ዶዝ ለመውሰድ መመለስ የሚያስፈልግዎ ስለመሆኑ ይነገርዎታል።
- **ተጨማሪ (ሶስተኛ) ዶዝ፡-** የሰውነትን በሽታ የመከላከል አቅም የሚቀንስ ሁኔታ ካለብዎት፣ ሁለተኛ ዶዝዎን ከወሰዱ ከ 28 ቀናት በኋላ ወይም ከዚያ በላይ ሶስተኛ ዶዝ (በመጀመሪያ ሁለት ክትባቶችዎ Moderna ወይም Pfizer ከወሰዱ) እንዲወስዱ ሊመከሩ ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- **ማጠናከሪያ ዶዝ፡-** የ Pfizer ወይም Moderna ክትባት የወሰዱ የተወሰኑ ሰዎች ለማጠናከሪያ ዶዝ ጭምር ብቁ ናቸው። የ Johnson & Johnson ክትባትን የወሰዱ ዕድሜው 18 ዓመት እክ ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛውም ሰው ከመጀመሪያው ዶዝ ቢያንስ ከሁለት ወራት በኋላ ማጠናከሪያ መውሰድ አለበት። የማጠናከሪያ ዶዝ መውሰድ እንዳለብዎት ወይም እንደሌለብዎት እና መቼ መውሰድ እንደሚያስፈልግዎ ለማወቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- **ከ 5-11 ዓመት የሆኑ ልጆች፡-** ከ 5-11 ዓመት ለሆኑ ልጆች የሚሰጠው የ Pfizer ክትባት 12 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች ከሚሰጠው ክትባት አነስተኛ ዶዝ ነው። [የ COVID-19 ክትባት ለህጻናት እና በአስራዎቹ ዕድሜ ለሚገኙ ልጆች \(mn.gov/vaxforkids\)](#) የሚለው ላይ የበለጠ መረጃ ያግኙ።
- **ምን ይዘው መምጣት አለብዎት፡-** ለመከተብ የጤና መድህን ወይም ህጋዊ መታወቂያ ማረጋገጫ አያስፈልግዎትም። ይህ መረጃ ካልዎት፣ ወደ ክትባት ቀጠሮዎ ይዘው ይምጡ። ሁለተኛ ዶዝዎን፣ የሰውነት በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያዳክሙ ህመሞች ላለባቸው ሰዎች ተጨማሪ ዶዝ፣ ወይም ማጠናከሪያ ዶዝ እየወሰዱ ከሆነ፣ የክትባት ካርዱ ካልዎት ይዘው ይምጡ። ማስክ ያድርጉ።

- **የጊዜ ሰሌዳ:** ሁለተኛውን የክትባት መጠን መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። በሁለቱ የክትባት ዶዛች መካከል መኖር ያለበት የጊዜ ልዩነት ትክክል ባይመጣም ምንም አይደለም። በሁለቱ የክትባት ዶዛች መካከል ያለው ትክክለኛው ጊዜ ካመለጠጥ ሁለተኛውን የክትባት መጠን በቻሉበት ጊዜ ይውሰዱ።

ክትባትዎን ማግኘት



ምን መጠበቅ ይኖርብዎታል

- **የCOVID-19 ሁኔታ:** በCOVID-19 ከታመሙ ወይም ደግሞ COVID-19 ሊኖረኝ ይችላል ብለው ካሰቡ፣ እስኪሻለዎ ድረስ እና የCOVID-19 ክትባትዎን ከማግኘትዎ በፊት ከገለልተኝነት እስኪወጡ ድረስ ይጠብቁ።
- **ትምህርት:** ክትባት ከመውሰድዎ በፊት የእውነታ ወረቀት ማግኘት አለብዎት። ስለ ክትባቱ ማንኛውም ጥያቄ ካልዎት በክሊኒኩ ውስጥ ያሉ ማናቸውም ሠራተኞችን ይጠይቁ።
- **ስምዎን:** አንዳንድ ክሊኒኮች የእውነታ ወረቀቱን እንደወሰዱ እና ክትባቱን ለመቀበል እንደተስማሙ በሚገልጹው ቅጽ ላይ ስምዎን እንዲፈረሙ ሊጠይቁዎት ይችላሉ።
- **ሰነድ:** የመጀመሪያውን ክትባት የወሰዱበትን ቀን የሚያሳይ ካርድ ሊሰጥዎት ይገባል። ሁለተኛውን የክትባት መጠን ለመውሰድ መመለስ የሚያስፈልግዎ ከሆነ የቀጠሮዎ ቀን በካርዱ ላይ ሊጻፍ ይችላል።
 - ካርዱን የኪስ በርሳዎ ወይም የእጅ በርሳዎ ውስጥ ያስቀምጡትና ለሁለተኛው የክትባት መጠን መመለስ የሚያስፈልግዎ ከሆነ በሚመለሱበት ወቅት ይዘውት ይምጡ። ሞባይል ስልክ ካልዎ ካርዱ ቢጠፋብዎት እንኳን ፎቶ አንስተው መያዝ ይችላሉ።
- **ማጣራት:** ክትባቱን መቀበልዎ ችግር እንደሌለው ለማረጋገጥ ጥቂት የጤና ጥያቄዎች ይጠየቃሉ።
 - ለማንኛውም የክትባቱ ንጥረ ነገሮች የአለርጂ ችግር ካለብዎት የ COVID-19 ክትባት አይወስዱ።
 - ሁለተኛ የክትባት መጠን መውሰድ የሚጠይቁ ክትባት የሚወስዱ ከሆነ ከመጀመሪያው የክትባት ዶዛ በኋላ ከባድ የአለርጂ ተጽእኖዎች ካጋጠሙዎ ሁለተኛውን የክትባት ዶዛ አይውሰዱ። ከባድ አለርጂ ማለት ወደ ድንገተኛ ህክምና ክፍል እንዲገቡ የሚያደርጉዎ ነው።
- **ደህንነት:** ክትባቱን ከሚሰጥ ሰው በስተቀር፣ የክትባት ክሊኒኮች የፊት መሸፈኛ እንዲለብሱ እና ቢያንስ 6 ሜትር እንዲርቁ ይጠይቁዎታል።

\$ ወጪ

የኢሚግሬሽን ወይም የኢንሹራንስ ሁኔታዎ ምንም ይሁን ምን ክትባቱ ለሁሉም ሰው ነፃ ይሆናል። አንዳንድ የክትባት ክሊኒኮች ከኢንሹራንስ ኩባንያው ገንዘብ እንዲከፈላቸው የሕክምና መድን መረጃ ሊጠይቁ ይችላሉ። የክፍያ ሂሳብ ሊደርስዎ አይገባም። መድን ከሌለዎትም እንኳን፣ ክትባት መውሰድ ይችላሉ።

ክትባትዎን ካገኙ በኋላ



የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳዮች

- ሰዎች ከክትባቱ የጎንዮሽ ጉዳዮች ሊኖራቸው ይችላል። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳዮች ለተወሰኑ ቀናት መደበኛ እንቅስቃሴዎን እንዳያደርጉ ሊያግዱዎት ይችላሉ።
- የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳዮች ከክትባት በኋላ በአንድ ወይም በሁለት ቀናት ውስጥ የሚከሰቱ ሲሆን የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- ክትባቱን የተወገበት ቦታ ላይ ህመም
- ብርድ ብርድ ማለት
- የድካም ስሜት
- ትኩሳት
- ራስ ምታት
- ከብብትዎ በታች ማበጥ
- የጡንቻ እና መገጣጠሚያዎች ህመም

ለማንኛውም ህመም ወይም ትኩሳት በሐኪም ቤት መድኃኒት ስለ መውሰድ ሐኪምዎን ይጠይቁ። እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳዮች ከአንድ እስከ ሁለት ቀናት ውስጥ መጥፋት አለባቸው። የሚያሳስብ ነገር ካዳበሩ፣ ለሐኪምዎ ይደውሉ። ክትባቱን በወሰዱበት ቦታ ላይ ህመም ካለ፣ በቦታው ላይ ንጹህ፣ ቀዝቃዛ እና እርጥብ ማጠቢያ ጨርቅ ያድርጉ። ክንድዎን መጠቀም ወይም እንቅስቃሴ ማድረግም ይረዳል። ትኩሳት ካለብዎት ብዙ ፈሳሾችን ይጠጡ።

ይክተርዎ ስለ v-safe፣ የስማርት ስልኮች መተግበሪያ፣ ይነግረዎታል። ሊያጋጥምዎት የሚችሉትን ማንኛውም የጎንዮሽ ጉዳዮች እንዲከታተሉ እና ሪፖርት እንዲያደርጉ እንዲሁም ሁለተኛ ዶዝዎን ለመውሰድ ጊዜው ሲደርስ ለማስታወስ ይረዳዎታል። የCDC ን v-safe በዘመናዊ ስልክም ላይ ለመጫን ሲከተቡ ያገኙትን የ v-safe የመረጃ ወረቀት ይጠቀሙ። ተጨማሪ መረጃ በ [V-safe ድህረ ክትባት](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html) የጤና መርማሪ (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html) ይገኛል።

ከባድ የጎንዮሽ ጉዳዮች

አነስተኛ ቁጥር ያላቸው ሰዎች ለ COVID-19 ክትባት ከባድ የአለርጂ ችግር ሊኖራቸው ይችላል። ይህ ከተከሰተ፣ ብዙውን ጊዜ ክትባቱን ከወሰዱ ከ 15 እስከ 30 ደቂቃዎች ውስጥ ይከሰታል። ከባድ የጎንዮሽ ጉዳዮች እምብዛም አይደሉም፣ ግን ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ከ 15 እስከ 30 ደቂቃዎች እንዲጠብቁ ይጠየቃሉ። **ከክትባቱ ክሊኒክ ከወጡ በኋላ ከባድ የአለርጂ ችግር ካጋጠምዎ ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኘው ሆስፒታል ይሂዱ።**

የከባድ ምላሽ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- የመተንፈስ ችግር
- በመላ ሰውነትዎ ላይ መጥፎ ሽፍታ
- የፊትዎ እና የጉሮሮዎ እብጠት
- የማዘር እና የደካማነት ስሜት
- ፈጣን የልብ ምት

የደም መርጋት ሁኔታዎች

የጆንሰን ኤንድ ጆንሰን (Johnson & Johnson) የ COVID-19 ክትባትን ከወሰዱ በኋላ በሰዎች ላይ የደም መርጋት እና የፕላትሌት ማነስን የሚያካትት ከባድ የሆኑ ነገር ግን ብዙ ጊዜ የማይከሰቱ ሁኔታዎች አሉ። **ይህ አደጋ የመከሰት እድሉ በጣም ዝቅተኛ ነው።** ይህ የደም መርጋት ችግር የታየባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ዕድሜያቸው ከ 50 ዓመት በታች የሆኑ ጎልማሳ ሴቶች ነበሩ። 50 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሴቶች እና በሁሉም ዕድሜ ላሉ ወንዶች የዚህ ችግር ክስተት በጣም አናሳ ነው። ይህ ሁኔታ ሊታከም የሚችል ነው። የጆንሰን ኤንድ ጆንሰን (Johnson & Johnson) የ COVID-19 ክትባትን ከወሰዱ በኋላ ለሦስት ሳምንታት ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ አንዱን ካዩ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ፡-

- የትንፋሽ እጥረት
- የማይጠፋ ራስ ምታት ወይም ከባድ የሆነ የራስ ምታት
- የደረት ላይ ህመም
- የእይታ ብዥ ማለት
- የእግር እብጠት
- መርፊው ከተሰጠበት ቦታ ባሻገር በቆዳው ስር በቀላሉ መበለዝ ወይም ጥቃቅን የደም ጠብታዎች
- የማይጠፋ የሆድ/የጨጓራ ህመም

ማዮካርዲትስ እና ፕሪካርዲትስ

አልፎ አልፎ የማዮካርዲትስ (የልብ ጡንቻ እብጠት) እና ፕሪካርዲትስ (ከልብ ውጭ ያለው ሽፋን ብጣን) የ Pfizer ወይም Moderna COVID-19 ክትባቶችን ከወሰዱ በኋላ ተከስተዋል። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች ምልክቶች ከሁለተኛው ዶዝ የ COVID-19 ክትባት በኋላ ከጥቂት ቀናት በኋላ ይጀምራሉ ሳይቆይ ይሄ ይሆናል። አብዛኛዎቹ የማዮካርዲትስ እና የፔሪካርዲትስ በሽታ ዕድሜያቸው ከ 16 ዓመት እና ከዚያ በላይ በሆኑ ወጣቶች ላይ ነው። **አደጋው በጣም ዝቅተኛ ነው።** የ COVID-19 ክትባት ከወሰዱ በኋላ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለዎት ወዲያውኑ የሕክምና ዕርዳታ ይጠይቁ

- የደረት ህመም
- የትንፋሽ እጥረት
- በፍጥነት የሚመታ ፣ የማዞር ወይም የልብ ምት የመያዝ ስሜቶች

ጊሊያን-ባሬ ሲንድረም (Guillain-Barré syndrome)

ጊሊያን-ባሬ ሲንድረም (GBS) (የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም የነርቭ ህዋሳትን በመጉዳት የጡንቻ ድካም እና አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሽባትን የሚያስከትል አልፎ አልፎ የሚከሰት ህመም) የ Johnson & Johnson የ COVID-19 ክትባትን የወሰዱ የተወሰኑ ሰዎች ላይ ተከስቷል። በአብዛኛዎቹ ሰዎች ላይ፣ ምልክቶች ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ባሉት 42 ሰዓታት ውስጥ ጀምረዋል። **የመያዝ ዕድሉ በጣም ዝቅተኛ ነው።** የ Johnson & Johnson የ COVID-19 ክትባትን ከወሰዱ በኋላ ከሚከተሉት ምልክቶች ውስጥ ማንኛውም ምልክት ከታየብዎት ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ይፈልጉ፡-

- በተለይም እግር ወይም እጅ ላይ የሚከሰት፣ እየባሰ የሚሄድ እና ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች የሚሰራጭ የድካም ወይም መጠነኛ የመውጋት ስሜት
- ለመራመድ መቸገር
- መናገር፣ ማለመጥ ወይም መዋጥን ጨምሮ ፊትን ለማንቀሳቀስ መቸገር
- መንታ እይታ ወይም አይንን ማንቀሳቀስ አለመቻል
- የሽንት ከረጢትን የመቆጣጠር ወይም የአንጀት ተግባር ችግር

የእርስዎን እና የሚወዷቸው ሰዎችን ደህንነት ይጠብቁ

የመጨረሻውን የክትባት ዶዝዎን ከወሰዱ በኋላ (ሁለተኛ ክትባት በሁለት ተከታታይ መከተሊያ ዙሮች ውስጥ ወይም የመጀመሪያ ክትባት በአንድ መከተሊያ ዙር ውስጥ)፣ ሰውነትዎ መከላከያን ለመገንባት ሁለት ሳምንታትን ይወስዱ። ከእነዚያ ሁለት ሳምንታት በኋላ፣ ሙሉ በሙሉ እንደተከተሉ ይቆጠራሉ። የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ወቅታዊውን የህብረተሰብ ጤና መመሪያን መከተል መቀጠሉ አስፈላጊ ነው። በሚመከርበት ጊዜ፡-

 ማስክ ያድርጉ።  እጅዎን ይታጠቡ።  ከሌሎች 6 ጫማ ያህል ይራቁ።  ህመም ከተሰማዎ በቤት ውስጥ ይቆዩ።



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

በተለየ አይነት ቅርጻት ለማግኘት health.communications@state.mn.us ን ያግኙ። (Amharic)