

## STAY SAFE MN



## لقاح كوفيد-19

11/19/2021

توجد في الوقت الحالي ثلاثة لقاحات للمساعدة في إيقاف انتشار مرض كوفيد-19، وهي لقاح فايزر المناسب للأشخاص في عمر 5 عامًا فأكثر، ولقاح مودرنا ولقاح جونسون أند جونسون المناسبان للأشخاص في عمر 18 عامًا فأكثر. لك القرار في اختيار أي من هذه اللقاحات.

## قبل أن تتلقى اللقاح

## المعلومات العامة



- **طريقة صنعه:** تستخدم لقاحات كوفيد-19 تقنيات مختلفة لإبلاغ الجسم بكيفية التعرف على الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 والدفاع عن نفسه ضده. فاللقاحات لا تحتوي على فيروسات حية. ولا يمكنك الإصابة بفيروس كوفيد-19 بسبب أي من اللقاحات.
- **الجرعات:** بالنسبة للقاحات شركة فايزر ومودرنا، ستحتاج إلى جرعتين من اللقاح لوقايتك من الإصابة بكوفيد-19. يجب أن تكون كلتا الجرعتين من نفس المنتج. وستحتاج فقط إلى جرعة واحدة من لقاح جونسون أند جونسون. عندما يتم تلقيحك، سيتم إبلاغك إذا كنت بحاجة إلى العودة لتلقي جرعة ثانية.
- **الجرعة الإضافية (الثالثة):** إذا كان لديك حالة معينة خاصة بالتفريط المناعي، فقد يوصى لك بالحصول على جرعة ثالثة (إذا كنت قد حصلت على موديرنا أو فايزر لأول جرعتين) بعد 28 يومًا أو أكثر من الحصول على الجرعة الثانية. تحدث إلى مزود الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.
- **الجرعة المعززة:** يجب أن يتلقى كل فرد في سن الثامنة عشرة فأكثر ممن تلقوا لقاح Pfizer أو Moderna جرعة معززة بعد ستة أشهر من آخر جرعة تلقاها من سلسلة جرعات تحصينه الأولية. ويجب أن يتلقى كل فرد في سن الثامنة عشرة فأكثر ممن تلقوا لقاح Johnson & Johnson، جرعة معززة بعد مدة لا تقل عن شهرين من تاريخ تلقي الجرعة الأولى. عليك مراجعة مقدم خدمات الرعاية الصحية لديك لتعرف إن كان يلزمك تلقي الجرعة المعززة وموعد تلقيها إن كانت لازمة.
- **الأطفال من 5 إلى 11 سنة:** لقاح فايزر للأولاد ما بين 5-11 عامًا هو جرعة أصغر حجمًا من لقاح الأشخاص الذين يبلغون 12 سنة وأكثر. احصل على مزيد من المعلومات على رابط [لقاح كوفيد-19 للأطفال والمراهقين \(mn.gov/vaxforkids\)](https://mn.gov/vaxforkids).
- **ما الذي يجب جلبيه:** لا تحتاج إلى إثبات على التأمين الصحي أو إثبات الهوية القانونية للتلقيح. إذا كانت لديك هذه المعلومات، أحضرها إلى موعد التلقيح. إذا كنت تحصل على جرعة ثانية، أو جرعة إضافية للأشخاص الذين يعانون من حالات تفريط مناعية معينة، أو جرعة معززة، فأحضر بطاقة التلقيح إذا كانت لديك. ارتد قناع.
- **الجدول الزمني:** من المهم جدًا الحصول على الجرعة الثانية. لا بأس إذا كان التوقيت بين الجرعتين غير دقيق. إذا فاتك التوقيت المحدد بين الجرعتين، فحاول فقط الحصول على جرعتك الثانية في أسرع وقت ممكن.

## تلقي اللقاح

### ما الذي يمكن توقعه



- **حالة الإصابة بكوفيد-19:** إذا كنت مصابًا بكوفيد-19، أو تعتقد أنك قد تكون مصابًا به، فانتظر لحين تحسن حالتك وانتهاء فترة العزل الخاصة بك قبل تلقي اللقاح المضاد لفيروس كوفيد-19.
- **التوعية:** يجب أن تحصل على بيان حقائق بشأن اللقاح قبل تلقيه. وإذا كانت لديك أي استفسارات بشأن اللقاح، يمكنك طرحها على أي من الموظفين في العيادة.
- **الموافقة:** قد تطلب منك بعض العيادات أن توقع باسمك على نموذج يُفيد بتسلمك لبيان الحقائق وبموافقتك على تلقي اللقاح.
- **التوثيق:** يجب أن تحصل على بطاقة توضح تاريخ تلقيك اللقاح لأول مرة. ويمكن كتابة تاريخ الموعد على البطاقة إذا كنت بحاجة إلى العودة لتلقي جرعة ثانية.
- احتفظ بالبطاقة في محفظتك أو كيس النقود الخاص بك وأحضرها معك إذا كنت بحاجة إلى العودة لتلقي جرعة ثانية. إذا كان لديك هاتف محمول، يمكنك التقاط صورة للبطاقة لاستخدامها في حال ضياع البطاقة.
- **الفحص:** سوف يتم توجيه بعض الأسئلة لك عن حالتك الصحية للتأكد من عدم وجود موانع لتلقي اللقاح.
- لا ينبغي إعطاء اللقاح لمن عانوا من رد فعل تحسسي لأي من مكوناته قبل ذلك.
- إذا تلقيت لقاحًا يتطلب تلقي جرعة ثانية، فلا تتناول الجرعة الثانية إذا حدث لديك رد فعل تحسسي خطير للجرعة الأولى. رد الفعل التحسسي الخطير هو ذلك الذي يتسبب في دخولك غرفة الطوارئ.
- **السلامة:** سيطلب منك الموظفون عيادات اللقاحات ارتداء قناع على وجهك والحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين، باستثناء الشخص الذي سيعطيك اللقاح.

### التكلفة



سيكون اللقاح مجانيًا لجميع المواطنين والمقيمين، بصرف النظر عن وضع الهجرة الخاص بهم وسواء أكانوا تابعين لأحد برامج التأمين الصحي أم لا. ولكن قد تطلب بعض عيادات اللقاح بيانات التأمين الصحي؛ من أجل استرداد تكلفة اللقاح من شركة التأمين. لن تحصل على فاتورة بتكلفة اللقاح. وفي حال لم تكن مشتركًا بأي من برامج التأمين الصحي، سيمكنك الحصول على التطعيم بالمجان.

## بعد تلقي اللقاح

### الآثار الجانبية الشائعة



قد يتسبب تلقي اللقاح في آثار جانبية لدى بعض الأشخاص. وفي بعض الحالات، قد تُعيقهم هذه الآثار الجانبية عن أداء أنشطتهم المعتادة لبضعة أيام.

تحدث الآثار الجانبية الشائعة في غضون يوم أو يومين بعد تلقي اللقاح وقد تشمل:

- الرعشة
- الألم في موضع تلقي اللقاح
- الحمى
- الشعور بالإرهاق
- تورم منطقة تحت الإبط
- الصداع
- الشعور بالألم في العضلات والمفاصل

يُرجى استشارة الطبيب بشأن تناول أحد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لصرها إذا شعرت بألم أو أصبت بحمى عقب تلقي اللقاح. وعادةً ما تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها في غضون يوم إلى يومين. ولكن إذا عانيت من شيء أثار مخاوفك، فاتصل بطبيبك على الفور. في حالة الشعور بالألم في موضع تلقي حقنة اللقاح في ذراعك، يمكنك وضع قطعة قماش نظيفة وباردة ومبللة فوق هذه المنطقة. كما قد يساعد استخدام هذا الذراع أو ممارسة بعض التمارين الرياضية بواسطة في التخفيف من الشعور بالألم. واحرص على تناول كمية وفيرة من السوائل إذا أصبت بارتفاع في درجة الحرارة.

سيخبرك طبيبك عن تطبيق الهاتف الذكي v-SAFE. يساعدك على تعقب أي تأثيرات جانبية قد تكون لديك والإبلاغ عنها وسيذكرك عندما يحين وقت الحصول على الجرعة الثانية. تعرف على المزيد من المعلومات من خلال: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html).  
**تطبيق الفحص الصحي بعد تلقي اللقاح "v-safe"**

## الآثار الجانبية الخطيرة



قد يعاني مجموعة صغيرة من الأشخاص من رد فعل تحسسي شديد نتيجة لتلقي لقاح كوفيد-19. وإذا حدث ذلك، فهو عادةً يحدث بعد 15 إلى 30 دقيقة من تلقي اللقاح. نادراً ما يتسبب تلقي اللقاح في آثار جانبية خطيرة، ولكن سيطلب منك الانتظار لمدة 15 إلى 30 دقيقة عقب تلقيه للاطمئنان على حالتك الصحية. في حالة إصابتك برد فعل تحسسي خطير بعد مغادرتك لعيادة تلقي اللقاح، اتصل بـ 911، أو توجه إلى أقرب مستشفى.

وتتضمن علامات رد الفعل التحسسي الشديد ما يلي:

- صعوبة عند التنفس
- تورم الوجه والحلق
- زيادة معدل ضربات القلب
- طفح شديد منتشر بجميع أجزاء الجسم
- الشعور بدوخة ووهن

## مشاكل تخثر الدم

ثمة خطر صحي نادر لكنه جسيم يتمثل في الإصابة بتخثر الدم وانخفاض الصفائح الدموية بعد الحصول على لقاح جونسون آند جونسون. وهذا الخطر **ضئيل للغاية**. ومعظم الأفراد الذين تعرضوا لمشكلة تخثر الدم كانوا نساءً أصغر من 50 عامًا. أما بالنسبة للنساء في عمر 50 عامًا فأكبر والرجال من جميع الأعمار، فهذا الأثر السلبي أكثر ندرةً. وهي حالة أيضًا يمكن علاجها. لمدة ثلاثة أسابيع بعد الحصول على لقاح جونسون آند جونسون، اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض:

- ضيق في التنفس
- ألم في الصدر
- تورم الساقين
- ألم مستمر في البطن/المعدة
- صداع حاد أو صداع مستمر
- تشوش الرؤية
- ظهور كدمات بسهولة أو ظهور بقع دم صغيرة تحت الجلد بعيدًا عن مكان الحقن

## التهاب عضلة القلب والتهاب غلاف القلب

حدثت حالات نادرة من التهاب عضلة القلب والتهاب التامور (التهاب غلاف القلب) بعد الحصول على لقاح كوفيد-19 من فايزر أو مودرنا. في معظم الأحيان، تبدأ العوارض بعد أيام قليلة من الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19 واختفت بسرعة. معظم حالات التهاب عضلة القلب والتهاب غلاف القلب حصلت مع المراهقين الذكور والشباب الصغار الذين من عمر 16 سنة أو أكثر. **الخطر منخفض كثيرًا**. إحصل على الرعاية الطبية مباشرة إذا كانت لديك أي من العوارض التالية بعد حصوله على لقاح كوفيد-19:

- إحساس بضربات قلب سريعة أو ارتعاش أو خفقان
- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس

## متلازمة غيلين باري

متلازمة غيلين باري (GBS) (وهي خلل نادر يتسبب الجهاز المناعي للجسم فيه في إلحاق الضرر بخلايا الأعصاب، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف العضلات والشلل في بعض الأحيان) ظهرت عند بعض الأشخاص الذين حصلوا على لقاح كوفيد-19 من جونسون آند جونسون. عند أغلب هؤلاء



## الحصول على لقاح كوفيد- 19

الأشخاص بدأت الأعراض في غضون 42 يوماً بعد تلقيهم اللقاح. **الخطر منخفض جداً.** اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية بعد الحصول على لقاح كوفيد-19 من جونسون أند جونسون:

- صعوبة في تحريك وجهك، بما في ذلك التحدث أو مضغ أو البلع
- رؤية مزدوجة أو عدم القدرة على تحريك العينين
- ضعف أو الشعور بوخز المشاعر، وخاصة في الساقين والذراعين، الذي يتفاقم وينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم
- صعوبة التحكم في المثانة أو وظيفة الأمعاء
- صعوبة في المشي

## الحفاظ على سلامتك الشخصية وسلامة المقربين لك

بعد الحصول على الجرعة النهائية من اللقاح (الجرعة الثانية في سلسلة من جرعتين أو أول جرعة في سلسلة من جرعة واحدة)، يستغرق الأمر أسبوعين حتى يكون جسمك محمية. تصبح بعد مرور هذين الأسبوعين محصناً بالكامل. من الأهمية بمكان مواصلة اتباع إرشادات الصحة العامة الحالية للحد من انتشار كوفيد-19. يُرجى اتباع التعليمات الآتية حال التوصية بها:

ارتداء الكمامة الطبية.  غسل اليدين.  الحفاظ على مسافة مترين (6 أقدام) بينك وبين الآخرين.  البقاء في المنزل إذا شعرت بأعراض المرض.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975  
الإلكتروني health.communications@state.mn.us لطلب تنسيق بديل. (Arabic)