



ኮቪድ-19 ክትባቶች በበሽታው ተይዘው እንዲይታመሙ ጥበቃ ያደርጉልዎታል

የአካባቢ፣ የክልል እና ብሔራዊ የጤና ከፍተኛ ባለሙያዎች ኮቪድ-19ን የሚከላከለውን ክትባት መከተብን ይመክራሉ። አሁን ላይ 3 ክትባቶች በአሜሪካ ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውሉ ተፈቅዷል — እነዚህም Pfizer/BioNTech፣ Moderna እና Johnson & Johnson ናቸው።

ተመሳሳይ የሆነ ቫይረስን ለመዋጋት ከአንድ በላይ ክትባት መውሰድ የተለመደ ነው። እያንዳንዳቸው እነዚህ ክትባቶች በኮቪድ-19 ምክንያት የሚፈጠሩ ከባድ በሽታዎችን ወይም ሞትን ለመከላከል የሚያስችሉ ለደኅንነት አስተማማኝ እና ውጤታማ መሆናቸው ተረጋግጠዋል።

የሕክምና ባለሙያዎች አሁንም ድረስ ክትባቶቹ ምን ያክል ጊዜ እርስዎን እንደሚጠብቁት እና የኮቪድ-19ን እንዲያሰራጨ ማድረግ መቻላቸውን ለማወቅ ምርምር በማድረግ ላይ ናቸው። በየቀኑ የምናደርገውን የመከላከል ጥረት ማቆም እንድንችል በበቂ ደረጃ ሰዎች እስኪከተቡ ድረስ የተወሰነ ጊዜን ይወስዳል። **ክትባቱን የወሰዱ እንኳ ቢሆኑም፣ እጆችዎን መታጠብዎን፣ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግዎን፣ እና ርቀትዎን መጠበቅዎን እንዲሁም ስብሰባዎችን በትንሽ ሰዎች እና ለአጭር ጊዜ ማድረግዎን ይቀጥሉ።**

ምን እንደሚያደርጉ

- ሰውነትዎ ኮቪድ-19ን የሚያመጣውን የኮርና ቫይረስ ለይቶ እንዲያውቅ እና እንዲዋጋ ያደርጉታል።
- የ Pfizer እና Moderna ክትባት ሮቲ messenger RNA (mRNA) አላቸው። mRNA መመሪያ እንደሚሰጥ ያለ መጽሐፍ የሚመስል ነው። ለዚህ ለኮርና ቫይረስ ፕሮቲን ሊመስለው የሚችለውን ጉዳት የማያስከትል ፕሮቲን ሰውነትዎ እንዲያመነጭ ያስተምራል። ሰውነትዎ ለፕሮቲን ምላሽ ይሰጥ እና በሽታን የሚዋጉ ሴሎችን እና ይህን የኮርና ቫይረስ ለይተው ማወቅና መዋጋት የሚችሉ ፀረ-ተሕዋሳት (አንቲቦዲ) ይፈጥራል።
- የ Johnson & Johnson ክትባት የቫይረስ ቬክቶር ክትባት ነው። ጎንፋን ከሚያስይዙ ቫይረሶች ቤተሰብ ውስጥ አንዱ የሆነውን እና ጉዳት የለሹን አዳኖቫይረስ በውስጡ የያዘ ነው። በክትባቱ ውስጥ ያለው አዳኖቫይረስ ከኮርና ቫይረስ ስፓይክ ፕሮቲን የተወሰደ ጂን አለው። ይህ ሰውነትዎ ኮቪድ-19ን የሚያመጣውን የኮርና ቫይረስ ለይቶ እንዲያውቅ እና እንዲዋጋ ያስተምራል።
- ምንም ዓይነት ክትባት ቢከተቡም፣ የእርስዎ ሰውነት ወደፊት የኮርና ቫይረስን በሚያይበት ጊዜ እርስዎን ለመጠበቅ ዝግጁ ይሆናል።

ምን ማድረግ እንደማይችሉ

- በውስጣቸው ኮርና ቫይረስ የለባቸውም እንዲሁም እርስዎን ኮቪድ-19 ሊያስይዝዎት አይችሉም።
- የእርስዎን ዲኤንኤ (DNA) ወይም ዘረመል ንጥረ ነገር አይለውጡም።
- መካኒካትንም አያስከትሉም።

የኮቪድ-19 ክትባቶች ውስጥ ምን አለ?

[Pfizer](#) እና [Moderna](#) ክትባቶች mRNA እና በእርስዎ ሰውነት ውስጥ mRNA እንዲሠሩ የሚያግዙ የሚከተሉት ንጥረ ነገሮች አሉባቸው፡- ስብ፣ ፖታሺየም፣ ክልክ ካለፈ አሲድ mRNA ን ጥበቃ የሚያደርጉለት የተፈጥሮ ውህድ ነገሮች (organic compounds)፣ ጨው እና ስኳር ናቸው።

የ Johnson & Johnson ክትባቶች ከኮርና ቫይረስ የተወሰደ መረጃ ያለበትን የተሻሻለ አዳኖቫይረስ በውስጣቸው አላቸው። ክትባቶቹን ባሉበት እንዲቆዩ የሚያስችሏቸውን ንጥረ ነገሮች በተጨማሪ በውስጣቸው ይዘዋል። ጨው፣ ስኳር እና ሌላ ኦርጋኒክ ኮምፓውንዶች።

ክትባቶች እንቁላል፣ ምግብ ማቆያ ኬሚካል፣ ላቴክ፣ የዓሣማ ሥጋ፣ እና ሌላ የእንስሳት ተዋፅኦዎች ወይም የፅንሰ ሕዋሳት በውስጣቸው የሉባቸውም።



እነዚህን ክትባቶች ማን መከተብ ይችላል?

ዕድሜያቸው 5 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉም የአራጎን ዜጎች የኮቪድ-19 ክትባት ለማግኘት ብቁ ናቸው። ከ5-17 አመት የሆኑ ሰዎች የ Pfizer ክትባት መውሰድ አለባቸው። ከ18 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች ማንኛውንም የሚገኙትን ክትባቶች ሊወስዱ ይችላሉ።



- ነፍሰጡር ከሆኑ ወይም ጡት የሚያጠቡ ከሆነ፣ ወይም
- ከባድ አለርጂ ካለብዎት

ሳይንቲስቶች ለሕፃናት እና ዕድሜያቸው ከ 5 ዓመት በታች ለሆኑ ታዳጊ ወጣቶች ክትባት ለማዘጋጀት በመሥራት ላይ ናቸው።

የጎንዮሽ ጉዳቶች

በርካታ ሰዎች ለክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ለክፍ የማይሰጡ የጎንዮሽ ጉዳቶች ይሰሟቸዋል። ይህ ሰውነትዎ ማድረግ ያለበትን እያደረገ ስለ መሆኑ ምልክቶች ናቸው። በሽታውን መከላከያ እየገነባ ነው ማለት ነው።

- የተለመዱ ዓይነት የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡- በተከተቡበት ቦታ ላይ ቁስለት ወይም መቅለት፣ ራስ ምታት፣ የድካም ስሜት፣ እና/ወይም ዝቅተኛ ትኩሳት (ከ100.4 ፋራናይት በታች)። እነዚህ ምልክቶች ከሁለተኛው ክትባት በኋላ በጣም የተለመዱ ናቸው።
- እነዚህ ምልክቶች በጥቂት ቀናት ውስጥ በራሳችሁ ብዙውን ጊዜ ይጠፋሉ። ካልጠፉ ለግል ሐኪምዎ ወይም ህክምና ወደ የሚከታተሉበት ክሊኒክ ይደውሉ።

ያልተለመዱ፣ ሆኖም ከባድ የሆኑ ችግሮች

ምንም እንኳን ያልተለመደ ቢሆንም አንዳንድ ሰዎች ለክትባቱ ከባድ አለርጂ ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህ ሁሉ ሰዎች ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ያገኛሉ።

- እነዚህን ክትባቶች የሚከተብ ሁሉም ሰው ከተከተበ በኋላ ምናልባት አለርጂ ስሜት ከተፈጠረ የሕክምና ባለሙያዎች እርዳታ መስጠት እንዲችሉ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ በተከተበበት ቦታ ላይ መቆየት አለበት።
- ከዚህ ቀደም ከባድ የአለርጂ ችግር አጋጥሞዎት የሚያውቅ ከሆነ፣ ከእርስዎ ዶክተር ወይም ክሊኒክ ጋር ይነጋገሩበት።

የ Johnson & Johnson ክትባት በጣም ካልተለመደ ግን ከባድ ከሆነ የደም መርጋት ችግር ጋር ሊገናኝ ይችላል። ተጨማሪ ጥናት ከተደረገ በኋላ፣ የብሔራዊ እና የስቴት የጤና ባለሥልጣኖች የ Johnson & Johnson ክትባት መጠቀም ለደኅንነት አስተማማኝ ስለ መሆኑ ከስምምነት ላይ ደርሰዋል።

Johnson & Johnson ክትባት ከወሰዱ፣ ክትባት ከተከተቡ በኋላ እነዚህን የበሽታ ምልክቶች እንዳሉብዎት ለማየት ራስዎንን ይከታተሉ፡-

- የከፋ የራስ ምታት ወይም ቶሎ የማይሻል የራስ ምታት
- የዕይታ መጋረድ
- የደረት ሕመም ወይም ከባድ የሆድ ቁርጠት
- የእግር ማበጥ ወይም ሕመም
- መተንፈስ መቸገር
- በቀላሉ ሰንበር ማውጣት ወይም ክትባት ከተከተቡበት ቦታ ውጪ ላይ በቆዳዎ ሥር ትንንሽ የደም ሽፍታዎች መታየት

ከእነዚህ የበሽታ ምልክቶች ማናቸውም ካሉብዎት ወደ 911 ይደውሉ ወይም የሕክምና እርዳታ ያግኙ። በትክክለኛው መንገድ እንክብካቤ ሊሰጥዎት ይችላል ዘንድ የ Johnson & Johnson ክትባት መውሰድዎን ለሕክምና ባለሙያዎች መንገር አስፈላጊ ነው።

ጥያቄዎች ካልዎት ወይም የተቀላቀለ ዓይነት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ

ከምንጨነቅላቸው ሰዎች ጋር ዳግመኛ አብረናቸው መሆን እንድንችል እነዚህ ክትባቶች ውጤታማ ይሆናሉ ብለው ተስፋ ሊያደርጉ ይችላሉ። ፍርሃት ሊሰማዎት ይችላል። የቆዳዎ ቀለም ነጭ ካልሆነ፣ ከዚህ ቀደም በእርስዎ ማሳበረሰብ ውስጥ እምነቱን ካጣ የሕክምና ሥርዓት ክትባቶችን መውሰድ ይበጀኝ ይሆን ብለው ሊያሰቡ ይችላሉ ይሆናል። ከዚህ ቀደምም ሆነ አሁን በሕክምና አሰጣጥ ላይ ያለ ዘረኝነት የአደባባይ ምስጢር ነው። ይህ ሁኔታ ሊያሳስብዎት እንደሚችል ከግምት ውስጥ የሚገባ ነገር ነው። **የበለጠ ይወቁ እና ድጋፍ ያግኙ፡-**

- የእርስዎን ዶክተር ወይም ክሊኒክ ያነጋግሩ። የግል ሐኪም ከሌልዎት፣ የሚረዳዎን ሰው ለማግኘት እንዲችሉ 2-1-1 ወይም 1-866-698-6155 የስልክ ቁጥሮችን በመጫን ወደ 211 ይደውሉ።
- በሥነ እእምሮ እና በስሜትዎ ላይ የዘረኝነት ጉዳት ደርሶብዎት የሚያውቅ ከሆነ ወደ Oregon Statewide Racial Equity Support Line የድጋፍ መስጫ ስልክ ቁጥር ይደውሉ፡- 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- ለስሜት ድጋፍ እና ግብዓቶች መዳረሻ ለማግኘት ወደ Oregon Statewide Safe + Strong Helpline ድጋፍ መስጫ ክፍል ይደውሉ። ምንም ዓይነት ቀውስ ውስጥ መግባት የለብዎትም። 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl/

አካባቢያዊ መረጃ ለማግኘት በ ሀገርዎ ድረገጽዎ ላይ “ኮቪድ-19”ን ይፈልጉ።

