



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

ምን ማድረግ እንደማይችሉ

- በውስጣቸው ኮርና ሻይረስ 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 ሻይረስ የተወሰደ መረጃ ያለበትን የተሻሻለ አዳኛ ሻይረስ 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 12 ዓመት እና ከዚያ በላይ (Pfizer)
- ዕድሜያቸው 18 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ዐዋቂ ሰዎች (Moderna እና Johnson and Johnson)
- የሚከተሉት ሁኔታዎች ካሉባቸው የእርስዎን ዶክተር ወይም ክሊኒክ ያነጋግሩ፡-
 - ነፍሰጡር ከሆኑ ወይም ጡት የሚያጠቡ ከሆነ፡ ወይም
 - ከባድ አለርጂ ካሉባቸው



ሳይንቲስቶች ለሕፃናት እና ዕድሜያቸው ከ 12 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 ፍራናይት በታች)። እነዚህ ምልክቶች ከሁለተኛው ክትባት በኋላ በጣም የተለመዱ ናቸው።
- እነዚህ ምልክቶች በጥቂት ቀናት ውስጥ በራሳችሁ ብዙውን ጊዜ ይጠፋሉ። ካልጠፋ 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 ከሰምሞነት ላይ ደርሰዋል።

Johnson & Johnson ክትባት ከወሰዱ፣ ክትባት ከተከተቡ በኋላ እነዚህን የበሽታ ምልክቶች እንዳሉባቸው 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 ካሉባቸው 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 ማኅበረሰብ ውስጥ እምነቱን ካጣ የሕክምና ሥርዓት ክትባቶችን መውሰድ ይበጀኝ ይሆን ብለው ሊያስቡ 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 አእምሮ 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 መረጃን ለማግኘት በካውንቲ ድር ጣቢያዎ ላይ COVID-19 ን ይፈልጉ ።

