

تحميك لقاحات كوفيد-19 من الإصابة بالمرض

يوصي خبراء الصحة المحليون والإقليميون والوطنيون بأخذ لقاح ضد كوفيد-19. في الوقت الحالي، توجد ثلاثة لقاحات مصرّح بها في الولايات المتحدة — وهم فايزر/بيونتك، ومودرنا وجونسون آند جونسون.

من الطبيعي أن يكون هناك أكثر من لقاح لمحاربة نفس الفيروس. ثبت أن كل من هذه اللقاحات آمنة وفعالة في الوقاية من الأمراض الخطيرة أو الوفاة من كوفيد-19. لا يزال الخبراء من الأطباء يعملون على دراسة مدى فعالية اللقاحات على الحماية وما إذا كانت ستوقف من انتشار جائحة كوفيد-19. سنحتاج إلى بعض الوقت قبل أن يتلقى العدد الكافي من الأشخاص هذا اللقاح وذلك قبل إيقاف إجراءات الوقاية اليومية. يجب الاستمرار في غسل اليدين، وارتداء الكمامة، والحفاظ على مسافات مع الآخرين، والتقليل من التجمعات واختصار وقتها، حتى لو تلقيت اللقاح.



ما الذي لا تفعله

- إنها لا تحتوي على فيروس كورونا ولا يمكنها إصابتك بكوفيد-19.
- إنها لا تغيّر الحمض النووي (DNA) أو المادة الجينية.
- أنها لا تسبب العقم.

ماذا يوجد في لقاحات كوفيد-19؟

لقاحا **فايزر** و**مودرنا** يحتويان على مُرسلات الحمض النووي الريبوزي (mRNA) ومكونات أخرى للمساعدة على عمل مُرسلات الحمض النووي الريبوزي في جسمك: من الدهون والبوليتاسيوم والمركبات العضوية لحماية مُرسلات الحمض النووي الريبوزي من الأحماض والملح والسكر الزائد.

تحتوي لقاحات جونسون آند جونسون على فيروس غدي معدل يحتوي على معلومات من فيروس كورونا عليه. كما أنها تحتوي كذلك على مكونات تساعد على استقرار اللقاحات: مثل الأملاح، والسكريات وغيرها من المركبات الحيوية.

لا تحتوي اللقاحات على بيض، أو مواد حافظة، أو لاتكس، أو منتجات الخنزير أو أي منتجات حيوانية أخرى، أو على خلايا جنينية.



ما الذي تفعله

- إنها تُعلم جسمك كيفية التعرف على فيروس كورونا الذي يسبب كوفيد-19 ومن ثم مكافحته.
- تحتوي لقاحات فايزر ومودرنا على مُرسلات الحمض النووي الريبوزي (mRNA). حيث إن مُرسلات الحمض النووي الريبوزي تعمل بصورة تشبه دليل التعليمات. فهي تقوم بتعليم جسمك كيفية صنع بروتين غير ضار يشبه البروتين الموجود على هذا فيروس كورونا. وهكذا يستجيب جسمك للبروتين وينتج خلايا وأجسامًا مضادة لمكافحة الأمراض يمكنها التعرف على فيروس كورونا ومواجهته.
- لقاح جونسون آند جونسون يعمل بتقنية النواقل الفيروسية. فهو يحتوي على فيروس غدي غير مؤذي، ينتمي إلى عائلة الفيروسات التي تسبب دور البرد العادي. الفيروس الغدي الموجود في اللقاح يحمل جين من البروتين الشوكي الخاص بفيروس كورونا. وهي تعمل على تعليم جسمك كيفية التعرف على فيروس كورونا الذي يسبب كوفيد-19 ومن ثم مكافحته.
- بغض النظر عن نوع اللقاح الذي تتلقاه، سيكون جسمك على استعداد لحمايتك إذا ما تعرض إلى فيروس كورونا في المستقبل.

مَن يمكنه الحصول على هذه اللقاحات؟

يحق لمواطني أوريغون ممن لا تقل أعمارهم عن 5 أعوام تلقي لقاح كوفيد-19. ويتعين على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 عامًا تلقي لقاح فايزر. أما الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا، فيمكن أن يتلقوا أيًا من اللقاحات المتوفرة.

- إذا كنتِ امرأة حامل أو مرضعة، أو
 - إذا كانت لديك أي حساسية خطيرة
- يعمل العلماء على إنتاج لقاح للأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن 5 سنة.



الأعراض الجانبية

يعاني العديد من الأشخاص من آثار جانبية خفيفة بعد أخذ اللقاح. هذه علامة على أن جسمك يقوم بما يفترض به القيام به: بناء الحماية ضد المرض.

- تشمل الآثار الجانبية الشائعة الألم أو احمرار موضع حقن اللقاح، والصداع، والتعب، و/أو الحمى الخفيفة (ارتفاع طفيف في درجة الحرارة أقل من 100.4). وتكون هذه الأعراض أكثر شيوعًا بعد الجرعة الثانية.
- عادة ما تختفي هذه الأعراض من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة. إذا لم يحدث ذلك، فيُرجى الاتصال بطبيبك أو بالعيادة.

مشاكل نادرة، ولكنها خطيرة

قد يحدث رد فعل تحسسي شديد لدى بعض الأشخاص، ولكنه أمر نادر الحدوث للقاح. وفي هذه الحالة يتلقى كل هؤلاء الأشخاص المساعدة الطبية على الفور.

- يجب على كل شخص يحصل على هذه اللقاحات الانتظار لمدة 15 دقيقة على الأقل بعد أخذ الجرعة، حتى يتمكن الطاقم الطبي من مساعدتهم إذا حدث لديهم رد فعل تحسسي.
- إذا كنت قد عانيت من رد فعل تحسسي شديد في الماضي، فيُرجى مناقشة الأمر مع طبيبك أو عيادتك.

هناك حالات اضطراب نادرة جدًا ولكنها خطيرة تتمثل في تخثر للدم قد تكون مرتبطة بالحصول على لقاح جونسون أند جونسون. وبعد إجراء المزيد من الدراسات، قرر مسؤولو الصحة على مستوى الدولة والولاية أن لقاح جونسون أند جونسون آمن للاستخدام.

في حالة تلقي لقاح جونسون أند جونسون، راقب نفسك لملاحظة هذه الأعراض لمدة ثلاثة أسابيع بعد تلقي الحقنة:

- الشعور بصداع شديد أو صداع مستمر
- تورم أو ألم في الساق
- عدم وضوح الرؤية
- صعوبة التنفس
- آلام في الصدر أو آلام شديدة في المعدة
- ظهور كدمات أو بقع دموية صغيرة تحت جلدك بعيدًا عن المكان الذي حصلت فيه على الحقنة

يجب الاتصال بالرقم 911 على الفور للحصول على رعاية طبية إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض. من المهم إخبار مقدمي الرعاية الصحية أنك حصلت على لقاح جونسون أند جونسون حتى يتمكنوا من الاعتناء بك بالطريقة الصحيحة.

يتوفر الدعم إذا كانت لديك أسئلة أو مشاعر مختلطة

قد تشعر بالأمل في أن اللقاءات سوف تجعل من الممكن بالنسبة لنا أن نصبح بالقرب من أولئك الذين نهتم بأمرهم مرة أخرى. قد تشعر بالتوتر. إذا كنت شخصاً من أصحاب البشرة الملونة، فقد تتساءل عما إذا كان يمكنك الوثوق في اللقاءات من نظام طبي كسر الثقة مع مجتمعك من قبل. العنصرية الطبية في الماضي والحاضر حقيقية. ومن المفهوم أن تكون لديك مخاوف. تعرّف على المزيد واحصل على الدعم:

- ناقش الأمر مع طبيبك الخاص أو العيادة. إذا لم يكن لديك طبيب، فيرجى الاتصال بالرقم 211 بطلب 1-1-2 أو بالرقم 1-866-698-6155.
- اتصل بخط دعم المساواة العرقية في ولاية أوريغون إذا كنت قد تأثرت عقلياً ومعنوياً بالعنصرية: | 503-575-3764
linesforlife.org/racial-equity-support-line
- اتصل بخط المساعدة الآمن والقوي في ولاية أوريغون "Oregon Statewide Safe + Strong Helpline" للحصول على الدعم المعنوي والإحالة للموارد. لست بحاجة إلى أن تكون في أزمة.
1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl/

يمكنكم البحث عن «COVID-19» أو «كوفيد-19» على موقع المقاطعة لديك للحصول على معلومات محلية.

