



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

اللقاح ينقذ حياتك



COVID-19 vaccination

لقاح كوفيد-19
دليل للبالغين

Revised January 2021 - Arabic



GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

يقدم هذا الكتيب شرحاً عن لقاح كوفيد-19.
من يستطيع الحصول عليه ومن يحتاج اللقاح
ليحميه من فيروس كورونا.

المحتويات

- 1 ما هو كوفيد-19 أو فيروس كورونا؟ 
- 2 على أي لقاح سأحصل؟ 
- 3 من يجب أن يحصل على لقاح كوفيد-19؟ 
- 4 أنا حامل، هل أستطيع الحصول على اللقاح؟ 
- 5 أنا أرضع طفلي، ماذا يجب أن أفعل؟ 
- 6 من لا يستطيع الحصول على اللقاح؟ 
- 7 هل سيحميني اللقاح؟ 
- 8 هل للقاح أي أعراض جانبية؟ 
- 9 هل يمكن أن أصاب بكوفيد-19 بسبب اللقاح؟ 
- 10 ماذا يجب ان أفعل بعد ذلك؟ 
- 11 ماذا يجب أن أفعل إذا لم أشعر أنني بصحة جيدة في يوم الموعد؟ 
- 12 هل يمكن أن أنقل كوفيد-19 لأي شخص بعد حصولي على اللقاح؟ 
- 13 لمزيد من المعلومات 

هو كوفيد-19 أو فيروس كورونا؟

يصاب الناس بكوفيد-19 بسبب فيروس كورونا جديد يعرف باسم سارس-كوف-2. تم اكتشافه في أواخر 2019. إنه مرض معدي جداً ويمكن أن يؤدي إلى مرض تنفسي حاد.

قد لا يعاني الكثير من الناس الذين أصيبوا بالعدوى من الأعراض أو قد يعانون من أعراض خفيفة والتي تبدأ عادة بسعال وحمى وصداع وفقدان حاستي التذوق والشم.

يشعر بعض الناس بالتعب كثيراً وآلام في العضلات وألم في الحلق والإسهال والإقياء والحمى والاضطراب. ويصاب عدد صغير من الناس بمرض حاد مما يؤدي إلى دخول المشفى أو العناية المشددة.

بشكل عام أقل من 1 من كل 100 شخص من الذين أصيبوا بالعدوى سوف يتوفون لكن هذا الرقم يصبح 1 من 10 مع الأشخاص فوق سن 75. ليس هناك علاج لكوفيد-19 على الرغم من أن بعض العلاجات المختبرة حديثاً تساعد على التقليل من خطر مضاعفات المرض.

على أي لقاح سأحصل؟

في المملكة المتحدة سوف نستخدم لقاحات كوفيد-19 التي توافق المعايير المطلوبة للسلامة والفعالية. يتم اختبار جميع الأدوية واللقاحات من أجل السلامة والفعالية قبل السماح باستخدامها.

تم اختبار كل لقاح على آلاف الأشخاص في دول مختلفة وتبين أنه آمن وفعال. سوف تحصل على أحد هذين اللقاحين حسب أي منهما متوفر. قد لا تحصل هذه اللقاحات على إجازة تسويق في المملكة المتحدة لكنها سوف تكون معتمدة من قبل وكالة تنظيم الأدوية والرعاية الصحية بالاعتماد على تقييم كامل للسلامة والفعالية.

سوف تقوم وكالة تنظيم الأدوية والرعاية الصحية بالموافقة على اللقاح في المملكة المتحدة حسب المعايير المتوقعة للسلامة والجودة والفعالية.

اللقاحات المتوفرة حالياً تحتاج إلى جرعتين منفصلتين لكي تقدم أفضل حماية طويلة الأمد.

من يجب أن يحصل على لقاح كوفيد-19؟

اللجنة المشتركة للقاحات JCVI هي مجموعة استشارية مستقلة وقد أوصت بأن تقدم خدمة الصحة الوطنية NHS هذه اللقاحات أولاً للأكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى أو المعاناة من مضاعفات خطيرة.

هذا يتضمن البالغين الأكبر سناً وموظفي الصحة وموظفي الرعاية الاجتماعية (الصف الأمامي) وأولئك الذين يعانون من حالات طبية معينة. عندما يصبح اللقاح متوفراً لعدد أكبر، فسوف يتم تقديمه لأشخاص آخرين معرضين للخطر بأسرع وقت ممكن.

يمكن أن يؤثر فيروس كورونا على أي شخص. إذا كنت بالغاً أكبر سناً وتعاني من حالة صحية طويلة الأمد فيمكن أن يكون كوفيد-19 خطيراً جداً وفي بعض الحالات مميتاً.

يجب أن تحصل على لقاح كوفيد-19 ضمن المجموعات الأولى التي ستحصل عليه إذا كنت:

- شخصاً يعيش أو يعمل في منزل رعاية الكبار في السن.
- موظف رعاية صحية في الصف الأمامي
- موظف رعاية اجتماعية في الصف الأمامي
- موظف رعاية منزلية يقدم رعاية شخصية
- عمرك 65 سنة فما فوق
- في المجموعة الطبية الأكثر عرضة للمرض

سيكون كل شخص ينتمي إلى مجموعة طبية أكثر عرضة للمرض مؤهلاً للحصول على لقاح كوفيد-19. سوف يتم تقديم اللقاح لك بالاعتماد على حالتك الصحية حيث سيقوم الطبيب العام بتقدير ما إذا كنت مؤهلاً لذلك.

سوف يتم تقديم اللقاح أيضاً للأشخاص الذين أعمارهم 16 سنة فما فوق والذين يعانون من حالات مثل:

- سرطان الدم (مثل اللوكيميا وسرطان الغدد اللمفاوية أو الورم النقوي)
- مرض السكري
- مشكلة قلبية
- شكوى صدرية أو صعوبات في التنفس مثل التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة أو ربو حاد
- مرض كلوي
- مرض كبد
- مناعة منخفضة بسبب مرض أو معالجة (مثل عدوى التهاب كبد أو الأدوية الستيرويدية أو العلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي)
- خضعت لعملية زرع عضو
- تعرضت لأزمة أو نوبة إقفارية عابرة TIA (نقص تروية)
- حالة عصبية أو حالة هزال للعضلات مثل الصرع والعتة (أو الخرف)
- صعوبة تعلم حادة أو بالغة
- متلازمة داون
- مشكلة بالطحال مثل مرض فقر الدم المنجلي أو استئصال الطحال
- ذو وزن زائد كبير (مؤشر كتلة الجسم 40 فما فوق)
- مرض عقلي حاد

قد يكون بعض الأشخاص في هذه المجموعات الطبية معرضون للمرض وقد يتم تقديم اللقاح لهم بشكل أبكر باعتبارهم جزء من هذه المجموعة.

سيحصل الأشخاص الذين تكون أعمارهم بين 16-64 والذين يعانون من حالات صحية طويلة الأمد على اللقاح إذا كانوا من:

- البالغين الذين يشكلون الراعين الأساسيين لكبار السن أو للمعاقين والذين ستسوء حالتهم إذا مرض القائم على رعايتهم
- البالغين الأصغر سناً والذين يعملون في التمريض و يقيمون في مكان العمل وطاقم العمل

بعد هذه المجموعات، فسيحصل من يبلغون بين 50-64 على اللقاح.

عندما يتوفر اللقاح بشكل أكبر فسوف يتم تقديمه لمجموعات أكثر من السكان.

أنا حامل، هل أستطيع الحصول على اللقاح؟

لم يتم اختبار لقاحات كوفيد-19 في حالة الحمل لذا حتى يتم توفر معلومات أكثر فلا يجب على النساء الحوامل الحصول على هذا اللقاح.

قالت اللجنة المشتركة للقاحات JCVI أن الفوائد المحتملة للقاح مهمة لبعض النساء الحوامل. وهذا يتضمن المعرضات لخطر التقاط العدوى أو اللواتي يعانين من حالات طبية تضعهن في خطر التعرض لمضاعفات خطيرة بسبب كوفيد-19. في هذه الحالات، عليك مناقشة موضوع اللقاح مع طبيبك أو الممرض وقد تشعرين أنه من الأفضل أن تذهبي مباشرة وتحصلي على اللقاح.

إذا كنت حامل فيفضل ألا تحصلي على اللقاح إلا إذا كنت معرضة للإصابة بالمرض بشكل كبير. يمكن أن تحصلي على اللقاح بعد انتهاء الحمل. إذا حصلت على الجرعة الأولى ثم أصبحت حامل فعليك تأخير الجرعة الثانية حتى ما بعد الحمل إلا إذا كنت معرضة للإصابة بالمرض بشكل كبير.

ليس هناك معلومات عن وجوب تجنب الحمل بعد الحصول على لقاح كوفيد-19.

أنا أقوم بالإرضاع، ماذا يجب أن أفعل؟

ليس هناك أي بيانات حول سلامة لقاح كوفيد-19 على المرضع أو على الرضيع.

وبالرغم من ذلك، لا يعتقد أن لقاحات كوفيد-19 خطيرة على الرضيع وفوائد الرضاعة معروفة. وبسبب ذلك فإن اللجنة المشتركة للقاحات JCVI أوصت بتقديم اللقاح أثناء الرضاعة. إذا كنت ترضعين فلك حرية القرار بأن تنتظري حتى انتهائك من الرضاعة ثم تحصلين على اللقاح.

من لا يستطيع الحصول على اللقاح؟

لا يستطيع عدد صغير جداً من الأشخاص الحصول على لقاح كوفيد-19. وهذا يتضمن الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة لأحد مكونات اللقاح أو لجرعة سابقة من نفس اللقاح. تحدث مع الطبيب أو الممرض إذا تعرضت يوماً لحساسية شديدة لكي يتم تأمين لقاح بديل لك.

إذا كنت تشعر بأنك لست على مايرام وتعاني من الحمى أو كان اختبار فحص كوفيد-19 إيجابياً في الـ 28 يوماً الماضية فعليك حجز موعد في وقت لاحق.

هل سيحميني اللقاح؟

سوف يقلل لقاح كوفيد-19 من فرصة المعاناة من مرض كوفيد-19. أظهرت الدراسات مستويات عالية من الحماية قصيرة الأمد بين أسبوعين وثلاثة أسابيع بعد جرعة واحدة من اللقاح لكن الجرعة الثانية ضرورية لحماية طويلة الأمد.

لا يحتوي اللقاح على كائنات حية لذا فهو آمن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في النظام المناعي. قد لا يستجيب هؤلاء الأشخاص مع اللقاح بشكل جيد.

مثل كل الأدوية فليست كل اللقاحات 100% فعالة فبعض الأشخاص قد يصابون بكوفيد-19 على الرغم من حصولهم على اللقاح لكن من الممكن أن يكون المرض أقل خطورة.

هل للقاح أعراض جانبية؟

مثل كل الأدوية، تسبب اللقاحات أعراض جانبية معظمها يستمر لفترة قصيرة أو متوسطة ولا تصيب الجميع.

حتى لو أصبت بالأعراض بعد الجرعة الأولى فأنت تحتاج إلى الجرعة الثانية.

الأعراض الجانبية الشائعة هي:

- شعور مؤلم وثقيل وطرأوة بالذراع في المكان الذي تم الحقن به لعدة أيام بعد اللقاح
- الشعور بالتعب
- الصداع
- آلام عامة أو أعراض متوسطة للانفلونزا

من الممكن أن تصاب بحمى متوسطة لمدة يومين أو ثلاثة بعد اللقاح لكن الحرارة العالية غير شائعة وقد تعني الإصابة بكوفيد-19 أو عدوى أخرى. يمكنك أن تحصل على الجرعة المعتادة من الباراسيتامول (اتباع التعليمات في الحقيبة) وخذ قسطاً من الراحة لكي تشعر بالتحسن. لا تتجاوز الجرعة العادية. ومن الأعراض الجانبية غير الشائعة أيضاً تورم الغدد.

عادة ما تستمر الأعراض بعد اللقاح أقل من أسبوع. إذا بدت أعراضك أسوأ أو إذا كنت قلقاً قم بزيارة الموقع 111.wales.nhs.uk وفي حالة الضرورة اتصل بخدمة الصحة الوطنية NHS على الرقم 111 المخصص لويلز أو اتصل بعيادة الطبيب. إذا لم تستطع طلب الرقم 111 في منطقتك، اتصل بالرقم 0845 46 47. الاتصالات على الرقم 111 المخصص لـ NHS في ويلز مجانية من الخطوط الأرضية والجوال. أما الاتصالات على الرقم 0845 46 47 تكلف 2 بنس لكل دقيقة بالإضافة إلى كلفة مزود خدمة الهاتف.



إذا كنت تطلب نصيحة الطبيب أو الممرض تأكد من أن تخبرهما عن اللقاح (أظهر لهما بطاقة اللقاح إذا كان ذلك ممكناً) لكي يستطيعوا تقييم الحالة بشكل مناسب

يمكنك التبليغ عن أعراض جانبية مشتبه بها للقاحات والأدوية من خلال برنامج البطاقة الصفراء

نادراً ما يعاني بعض الأشخاص من ردة فعل تحسسية بعد اللقاح. قد يعانون من طفح أو حكة تؤثر على جزء من الجسم أو كله. والأكثر ندرة أن يعاني بعض الأشخاص من ردة فعل حادة بعد اللقاح مباشرة مما يسبب صعوبات تنفسية تؤدي إلى الانهيار. يدعى هذا بالحساسية المفرطة ويمكن أن يحصل بسبب تناول أدوية وأطعمة أخرى. هذه الحالات نادرة والممرضون مدربون للتعامل معها. يمكن أن تتم معالجة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية المفرطة وعادة ما يتعافون خلال عدة ساعات.

هل يمكن أن أصاب بكوفيد-19 بسبب اللقاح؟

لا يمكن أن تصاب بكوفيد – 19 بسبب اللقاح. لكن من الممكن أن تكون قد أصبت بكوفيد-19 ولم تدرك وجود الأعراض إلا بعد موعد اللقاح.

أهم أعراض كوفيد-19 هي التالية والتي أصبت بها مؤخراً

- سعال جديد مستمر
- حرارة عالية
- فقدان أو تغير حاسة الشم أو التذوق
- يعاني بعض الأشخاص من ألم في الحلق، صداع، احتقان في الأنف، إسهال، وغثيان وإقياء

إذا شعرت بأي من الأعراض المذكورة أعلاه ابق في المنزل وقم بحجز للقيام بالفحص.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات عن الأعراض قم بزيارة الموقع

111wales.nhs.uk

ماذا يجب أن أفعل بعد ذلك؟

سوف تصلك معلومات عن الزمان والمكان الذي ستحصل فيه على اللقاح. في يوم الموعد، ارتد ملابس عملية لكي يكون من السهل الوصول إلى أعلى ذراعك. إذا كنت تخاف من الحقن أو تشعر بالقلق، قم بإعلام الشخص الذي يحقنك. سوف يكون متفهماً ويمكنه مساعدتك.

بعد أن حصلت على الجرعة الأولى عليك أن تتحضر للموعد الثاني.

من المهم أن تحصل على جرعتي اللقاح للحصول على حماية طويلة الأمد. حافظ على سلامة بطاقتك وتأكد من ذهابك إلى الموعد التالي للحصول على الجرعة الثانية.

ماذا أفعل إن لم أكن أشعر بأني على مايرام في موعد اللقاح؟

إذا لم تكن على مايرام وتعاني من الحمى، اتصل وألغ الموعد وانتظر حتى تتعافى للحصول على اللقاح. لا يجب أن تذهب إلى موعد اللقاح إذا كنت تعزل نفسك أو تنتظر اختبار أو نتيجة كوفيد-19.



هل يمكن أن أنقل كوفيد-19 لأي شخص بعد حصولي على اللقاح؟

سوف يقلل اللقاح من فرص إصابتك الشديدة بالمرض. لا نعرف بعد ما إذا كان سيمنعك من الإصابة بالمرض أو نقل العدوى. لذا من المهم أن تستمر باتباع إرشادات كوفيد-19 لحماية من حولك.

لحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك وزملائك عليك أن:

- تمارس التباعد الاجتماعي
- ترتدي كمامة
- تغسل يديك جيداً وبشكل متكرر
- تتبع الإرشادات الحالية:

gov.wales/coronavirus

تذكر:

ينتشر كوفيد-19 من الرذاذ الخارج من الأنف أو الفم خاصة عند الكلام أو السعال. قد يتم نقله بلمس العينين أو الأنف والفم بعد التواصل مع الأشياء والأسطح الملوثة.

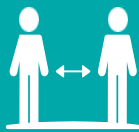
ثلاثة قوانين للحفاظ على سلامة ويلز



اغسل يديك



ارتد كمامة



حافظ على مسافة 2

م
بينك وبين
الأخرين

لمزيد من المعلومات

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن لقاح كوفيد-19 ومكوناته وأعراضه الجانبية على المواقع التالية [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) and www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19

يمكنك الإبلاغ عن الأعراض الجانبية على الموقع coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk أو من خلال تحميل تطبيق البطاقة الصفراء.

لمعرفة كيف تستخدم خدمة الصحة الوطنية NHS معلوماتك، قم بزيارة 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

لطلب المزيد من النسخ عن هذا الكتيب، قم بزيارة الموقع phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

© Public Health Wales, January 2021
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2

ISBN 978-1-78986-154-200

