



ما الذي عليك توقعه بعد حصولك على لقاح كوفيد-19؟

إن لقاح كوفيد-19 الذي حصلت عليه هو من أول اللقاحات التي تمت الموافقة عليها واعتبارها آمنة وفعالة من قبل وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية MHRA. تم اختبار كل لقاح على أكثر من 20,000 شخص في بلاد مختلفة متعددة وتبين أنه آمن. وفي ما يلي بعض الأعراض الجانبية التي قد تشعر بها.

يدعى هذا بالحساسية المفرطة ويمكن أن يحصل بسبب تناول أدوية وأطعمة أخرى. هذه الحالات نادرة والممرضون مدربون للتعامل معها. يمكن أن تتم معالجة الأشخاص الذين يعانون من الحساسية المفرطة وعادة ما يتعافون خلال عدة ساعات.

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 0845. الاتصالات على الرقم 111 المخصص لـ NHS في ويلز مجانية من الخطوط الأرضية والجمالية. أما الاتصالات على الرقم 0845 46 47 0845 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 عبر الموقع التالي

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/

أو من خلال برنامج البطاقة الصفراء

ما هي الأعراض الجانبية المحتملة؟

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

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.

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.

هل أستطيع معاودة نشاطاتي بعد حصولي على اللقاح؟

يمكن إيجاد المزيد من المعلومات على الموقع التالي:

<https://gov.wales/coronavirus>.

ثلاثة قواعد لنبقي ويلز آمنة

اغسل يديك



رتد كمامة



حافظ على مسافة 2م بينك وبين الآخرين



نعم، يجب أن تكون قادراً على معاودة نشاطك كالمعتاد طالما أنك تشعر بأنك على مايرام. إذا كانت ذراعك تؤلمك فقد تجد حمل الأشياء الثقيلة صعباً. إذا كنت تشعر بأنك لست على مايرام أو متعب جداً فعليك أن تأخذ قسطاً من الراحة وتتجنب العمل على الآلات أو القيادة.

ماذا يجب أن أفعل بعد ذلك؟

عليك أن تتحضر للموعد الثاني. يجب أن يكون لديك بطاقة تسجيل وعليها موعدك الثاني. من المهم أن تحصل على جرعتي اللقاح للحصول على حماية طويلة الأمد. تذكر أن تأخذ بطاقتك إلى الموعد الثاني.

ماذا أفعل إن لم أكن أشعر بأني على مايرام في موعد اللقاح؟ إذا لم تكن على مايرام فمن الأفضل أن تنتظر حتى تتعافى للحصول على اللقاح. اتصل لتحديد موعد آخر وحاول أن يكون في أقرب وقت ممكن. لا يجب أن تذهب إلى موعد اللقاح إذا كنت تعزل نفسك أو تنتظر اختبار أو نتيجة كوفيد-19.

هل سيجميني اللقاح؟

سوف يقلل لقاح كوفيد-19 من فرصة الإصابة بمرض كوفيد-19. أظهرت الدراسات أن الأمر قد يستغرق بين أسبوعين وثلاثة أسابيع للحصول على مستويات عالية من الحماية قصيرة الأمد بعد جرعة واحدة من اللقاح لكن الجرعة الثانية ضرورية لحماية طويلة الأمد.

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.

© Public Health Wales, December 2020

(with acknowledgement to Public Health England)

ISBN 978-1-78986-154-239