

صحيفة معلومات كوفيد-19

ما الذي يجب معرفته قبل وأثناء وبعد تلقي لقاح كوفيد-19

الآن وبعد أن أصبح جميع سكان ولاية أوهايو الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا فأكثر مؤهلين لتلقي لقاح كوفيد-19، أصبح الاستعداد لذلك أمرًا أساسيًا. وفيما يلي كيفية التخطيط للتطعيم، وما يمكنك توقعه أثناء التطعيم، وبعده.

قبل تلقي لقاح كوفيد-19

إذا كنت ممن اخترنا تلقي اللقاح، فهناك عدة أمور ستحتاج للقيام بها استعدادًا لذلك.

- **أقبل على تلقي اللقاح بثقة.** ابحث عن معلومات عن اللقاح باستخدام مصادر موثوق بها مثل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، أو مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه، أو مديرية الصحة المحلية، أو مديرية الصحة بولاية أوهايو للعثور على إجابات عن أي أسئلة تتدور في ذهنك.
 - يشجع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الأفراد على التطعيم بأول لقاح كوفيد-19 يتاح لهم. فجميع اللقاحات مُتة وذات فعالية عالية في الحد من مخاطر الإصابة بمرض كوفيد-19، ومضاعفاته الخطيرة والحجز في المستشفى، والوفاة. وفي بعض الحالات، قد تكون بعض أنواع اللقاحات أفضل بالنسبة لشخص معين ويتوقف ذلك على حالته الصحية وأنواع الحساسية التي يعاني منها. ومع ذلك، يتم تطبيق بعض القيود بناءً على العمر. ففي الوقت الحالي، لا يُسمح إلا بلقاح فايزر لمن تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا. ويسمح بإعطاء لقاحي مودرنا و جونسون أند جونسون للأفراد في سن 18 عامًا فأكثر. ولم تتم الموافقة في الوقت الحالي، على استخدام لقاحات كوفيد-19 للأطفال دون سن 12 عامًا.
 - توفر اللقاحات جنبًا إلى جنب مع مواصلة استخدام التدابير الوقائية، بما في ذلك التباعد الاجتماعي وارتداء أقنعة الوجه، أفضل وقاية من مرض كوفيد-19. كما يساهم تلقيك للقاح في الوصول إلى مستويات مناعة القطيع، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالعدوى لدى الأشخاص الذين ليس لديهم مناعة للمرض.
- **تأكد من أن اللقاح آمن بالنسبة لحالتك الصحية أو تاريخك المرضي.** هل أصبت سابقًا بالحساسية لأي لقاح؟ هل تعاني حاليًا من أعراض كوفيد-19 أو تخضع للحجر الصحي؟ هل تعاني حساسية لأي مكون من مكونات لقاحات كوفيد-19 أو البولي سوريبات؟ هل تلقيت أي تطعيم آخر خلال الأسبوعين الماضيين؟ يجب عليك مناقشة كل هذه الأمور مع مقدم الرعاية الصحية قبل تحديد موعد لتلقي لقاح كوفيد-19. وإذا كنت حاملًا أو مرضع، فيمكنك تلقي اللقاح، ولكن من الأفضل مناقشة الأمر مع مقدم الرعاية الصحية المختص أولاً. اقرأ إرشادات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) حول من لا ينبغي له أن يتلقى لقاح كوفيد-19.
 - وقد ارتبط اسم لقاح جونسون أند جونسون بأثر جانبي نادر ولكنه خطير، وهو تجلط الدم المصحوب بانخفاض مستويات الصفائح الدموية (تجلط الدم مع متلازمة انخفاض الصفائح الدموية أو TTS). وبعد مراجعة جميع بيانات السلامة المتاحة أثناء فترة توقف مؤقت عن إعطاء اللقاح لمدة 10 أيام، يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وإدارة الغذاء والدواء (FDA) باستئناف استخدام هذا اللقاح في الولايات المتحدة للأفراد من سن 18 عامًا فأكثر، نظرًا لأن فوائده المعروفة والمحتملة للوقاية من مرض كوفيد-19 تفوق مخاطره المعروفة والمحتملة.
 - هذا الأثر الجانبي نادر الحدوث، حيث يحدث بمعدل حوالي سبعة حالات لكل مليون امرأة تم تطعيمها يتراوح عمرها بين 18 و 49 عامًا. ويعد هذا الأثر الجانبي أكثر ندرة بالنسبة للنساء البالغات من العمر 50 عامًا فأكثر والرجال من جميع الأعمار.
 - يجب أن تكون النساء اللواتي تقل أعمارهن عن 50 عامًا على دراية بالخطر النادر ولكن المتزايد للإصابة بتجلط الدم مع متلازمة انخفاض الصفائح الدموية (TTS). وخيارات التطعيم البديلة المتاحة؛ ولم يتم ملاحظة هذا الخطر مع لقاحات فايزر أو مودرنا.
 - يجب مراقبة الأعراض المحتملة لجلطة دموية مع انخفاض الصفائح الدموية لمدة ثلاثة أسابيع بعد تلقي اللقاح ويجب طلب الرعاية الطبية فورًا إذا كان لديك واحدًا أو أكثر من الأعراض التالية. ويجب على المرضى الذين يعانون من أي من هذه الأعراض الكشف عن سجل التطعيم الخاص بهم لمقدمي الخدمات الصحية لضمان الرعاية المناسبة.
 - صداع شديد أو مستمر أو تشوش الرؤية.
 - ضيق في التنفس.
 - ألم في الصدر.
 - تورم الساق.
 - ألم مستمر في البطن.
 - ظهور كدمات بسهولة أو ظهور بقع دم صغيرة تحت الجلد بعيدًا عن موضع الحقن
 - ولا يجب أن يشعر من تلقوا اللقاح بالقلق حيال الشعور بالصداع الخفيف أو الأعراض المشابهة لأعراض الإنفلونزا، إذا ظهرت عليهم خلال الأيام الأولى بعد تلقي اللقاح.

• **حدد ما إذا كنت مؤهلاً لتلقي اللقاح، وابحث عن مقدم خدمة بالقرب منك.** ويعتبر حل إدارة التطعيم بولاية **أوهايو (VMS)** الذي تقدمه مديرية الصحة بولاية أوهايو موردًا شاملاً لسكان ولاية أوهايو، لتحديد **أهليتهم لتلقي لقاح كوفيد-19**، والعثور على مقدمي الخدمات، وجدولة مواعيد تلقي اللقاح، وتلقي التحديدات والتذكيرات. والموقع الإلكتروني متاح عبر gettheshot.coronavirus.ohio.gov. اقرأ **الأسئلة المتكررة** واطلع على **موارد التدريب المتوفرة على موقعنا الإلكتروني** وبالإضافة إلى ذلك، شاهد خريطة **مواقع موفري لقاح كوفيد-19** في جميع أنحاء ولاية أوهايو الذين تلقوا شحنات من لقاحات كوفيد-19. ابحث حسب المقاطعة أو الرمز البريدي للاطلاع على قائمة مقدمي الخدمة ومعلومات الاتصال بهم.

• **حدد موعدك.** سيتعين عليك تحديد موعد في العديد من المواقع، بينما ترحب مواقع أخرى بالحضور دون تحديد موعد مسبق. ويمكنك زيارة الموقع الإلكتروني gettheshot.coronavirus.ohio.gov لتحديد موعدك. وترعى ولاية أوهايو **مواقع وعيادات التطعيم الجماعي** لضمان تلقي جميع سكان أوهايو للقاح كوفيد-19، حيث أنه أصبح متاحًا على نطاق أوسع. وقد توفر مواقع أخرى للقاحات على أساس أسبقية الحضور. وقد تكون هذه العيادات متنقلة أو بدون موعد مسبق. تحقق من موفر اللقاح الخاص بك لتحديد ما ستحتاج إلى إحضاره معك إلى موعدك. وإذا كنت ستلقي اللقاح خلال زيارة العبادة بدون موعد مسبق، فيجب عليك قراءة الإرشادات المتعلقة بشروط الأهلية أو الاتصال للتعرف عليها، وما الذي يجب عليك إحضاره معك، وكيفية تعاون موظفي العبادة معك للاستعداد، قبل الذهاب. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري أو ترتيبات خاصة، فيرجى الاتصال بموفر اللقاح لمعرفة وسائل المساعدة المتاحة.

• **حدد موعدًا لفتى أو مراهق.** الأشخاص البالغون من العمر 12 عامًا فأكثر مؤهلون الآن لتلقي لقاح فايزر، وهو لقاح كوفيد-19 الوحيد المصرح به حاليًا للاستخدام للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا. ولم تتم الموافقة حاليًا على استخدام لقاحات كوفيد-19 للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا. وهناك مئات المواقع التي يمكن فيها تطعيم الشباب في جميع أنحاء الولاية، بما في ذلك عيادات أطباء الأطفال وعيادات التطعيم ودوائر الصحة المحلية والمستشفيات والمراكز الصحية المجتمعية وغيرها. بينما، يجب إخطار آباء الأطفال البالغين 12 عامًا أنه وفقًا لقانون الولاية الحالي، يجب أن يحصل الأطفال البالغين 12 عامًا أو أقل على وصفة طبية حتى يمكن تطعيمهم في صيدلية؛ ولكن من الممكن أن يتم تطعيمهم في أي مكان باستثناء الصيدلية. ولا يحتاج الشباب الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا أو أكثر إلى وصفة طبية، وقد يتلقون لقاح كوفيد-19 في صيدلية أو عند أي موفر لقاح آخر من المُدرجين على الموقع الإلكتروني gettheshot.coronavirus.ohio.gov.

عند التطعيم

• **إذا كنت مُصابًا بكوفيد-19 أو تُعاني من أعراض كوفيد-19، فعليك إخطار مقدم الرعاية الصحية قبل زيارتك** واتبع التعليمات. وقد تحتاج إلى تحديد موعد آخر بعد انتهاء أيام العزل أو الحجر الصحي.

• **قبل موعدك.** تناول الطعام واشرب الكثير من الماء قبل تلقي التطعيم. وهذا الأمر مهم بشكل خاص للأطفال والمراهقين لأن **الإغماء بعد تلقي أي لقاح هو أمر شائع بين المراهقين** أكثر من البالغين، وفقًا لتقارير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. واحصل على قسط وافر من الراحة في الليلة السابقة لموعدك إن أمكن. وارتنق قميصًا قصير الأكمام أو بلا أكمام للسماح بالوصول إلى أعلى الذراع بسهولة. وإذا كان الجو باردًا، فضع سترة أو جاكيت يسهل خلعها بسرعة.

• **احرص على حماية نفسك عندما تذهب إلى موعد التطعيم.** قد تضطر إلى الانتظار في طابور في مكان مغلق أو في الهواء الطلق، أو في سيارتك. كن مستعدًا للبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين أثناء الانتظار. وارتنق قناعًا يغطي أنفك وفمك وابق بعيدًا عن الآخرين بمقدار 6 أقدام عندما تكون في الداخل أو في الطابور أو في أي مكان آخر.

• **أحضِر بطاقة هويتك معك:** سبحتاج موفر اللقاح إلى بطاقة إثبات هوية للتحقق من هويتك واسمك وعمرك. ولن تحتاج إلى إبراز وثائق إثبات الجنسية أو حالة الإقامة. علمًا بأن وثيقة إثبات الهوية تظل مقبولة حتى في حال انتهاء صلاحيتها أو صدورها من ولاية أو بلد آخر. وبعض أشكال الهوية المقبولة مذكورة أدناه:

- | | |
|--|---|
| ○ شهادة المواطنة | ○ رخصة قيادة أو أي وثيقة إثبات هوية تحمل صورتك |
| ○ بطاقة الإقامة الدائمة | ○ الشخصية، بغض النظر عن تاريخ انتهاء صلاحيتها أو مكان صدورها. |
| ○ مستند طلب تغيير التجنس/المواطنة | ○ وثيقة إثبات الهوية العسكرية للعسكريين الحاليين/المتقاعدين |
| ○ الوثائق الصادرة من وزارة الخارجية | ○ سجلات الخدمة العسكرية (DD-214) |
| ○ سجلات الخدمة العسكرية (FS-545) | ○ بيان الطبيب المعالج (بما في ذلك سجلات التطعيمات) |
| ○ شهادة تقرير الميلاد بالخارج للمواطن الأمريكي | ○ سجلات التعداد |
| ○ (DS-1350) | ○ سجلات التنبؤ |
| ○ تقرير قنصلي للميلاد بالخارج للمواطن الأمريكي | ○ شهادة التجنيس. |
| ○ (FS-240) | ○ شهادة الميلاد: سجل الميلاد، سواء الأصلي أو نسخة معتمدة. |
| ○ مستند التصريح بالتوظيف (I-766/EAD) | ○ وثيقة إثبات الهوية القنصلية أو التسجيل القنصلي. |
| ○ خطاب النقل (I-797F) | ○ جواز السفر أو بطاقة جواز السفر |

• **الموافقة مطلوبة للقصر:** بالإضافة إلى إبراز إثبات الهوية، يجب أن يحصل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا والخاضعين للوصاية على موافقة أحد الوالدين أو الوصي القانوني على تلقي أي لقاح. ويجب على الوالد أو الوصي القانوني بشكل عام مرافقة القاصر لتلقي اللقاح، ما لم يتم إعطاء اللقاح

في عيادة طبيب أو في عيادة مدرسية أو تابعة للمدرسة أو في مكان مشابه. وسُيطلب من الآباء/ الأوصياء القانونيين تقديم موافقة رقمية في حالة تحديد موعد من خلال VMS. وقد يُطلب منهم أيضًا التوقيع على نموذج موافقة في موقع التطعيم.

- ما الذي يجب أن تخبر به موفر اللقاح قبل تلقي اللقاح: سيُطرح عليك عدد من الأسئلة حول أنواع الحساسية وغيرها من الحالات الصحية لتحديد أي عوامل خطورة أو حالات مرضية قد يفيدك مناقشتها باستفاضة أكبر. ولابد من الإفصاح عن تاريخك المرضي فيما يتعلق بأنواع الحساسية التي تعاني منها، أو ما إن كان لديك اضطراب نزفي أو كنت تتناول أدوية مسيلة للدم، أو كنت تعاني من ضعف المناعة (منقوص المناعة) أو تتناول دواءً يؤثر على جهازك المناعي، أو كنت حاملاً أو تخططين للحمل، أو كنت ترضعي رضاعةً طبيعية، أو تلقيت لقاح كوفيد-19 آخر، أو تلقيت أي لقاح آخر خلال الأسبوعين السابقين للتطعيم. ولا يعني هذا أنه لا يمكنك تلقي اللقاح، ولكننا نوصيك بالتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية مسبقاً.
- موضع الحقن: يؤخذ لقاح كوفيد-19 عن طريق الحقن في العضلة الدالية بأعلى الذراع. وستغرس الحقنة في العضلة تحت مستوى الكتف بمسافة ثلاثة أصابع عرضاً. ومن ثم يجب ارتداء ملابس لا تعوق الوصول إلى أعلى الذراع.
- إذا كنت تشعر بالقلق: تنفس ببطء وعمق قبل تلقي الجرعة وفكر في شيء يبعث على الاسترخاء. وتجنب النظر إلى الحقنة، وأرخ الذراع في موضع تلقي الحقنة. ويمكن للوالدين اتخاذ خطوات بسيطة للمساعدة في تحضير أطفالهم للتطعيم وجعل التجربة أقل إجهاداً. ويمكن للوالدين تهدئة مخاوف أطفالهم من خلال تذكيرهم بالتنفس بعمق أو إلهاءهم بالتحدث معهم أثناء تلقيهم اللقاح.
- يعطى اللقاح مجاناً. لا يُطلب من متلقي اللقاح أي رسوم مقابل التطعيم. ومع ذلك إذا كان لديك تأمين صحي، فيجب أن تكون مستعداً لإخبار موفر اللقاح بتلك المعلومة.
- بعد التطعيم، ستوضع تحت الملاحظة لمراقبة ردود فعلك. سوف يخضع جميع الأشخاص الذين يتلقون لقاح كوفيد-19 للملاحظة في الموقع لمدة لا تقل عن 15 دقيقة لمراقبة أي ردود فعل تحسسية محتملة. وسيوضع الأشخاص الذين سبق تعرضهم لردود فعل تحسسية حادة في الماضي أو سبق تعرضهم لأي نوع من ردود الأفعال التحسسية الفورية لأحد اللقاحات أو الأدوية التي تؤخذ عن طريق الحقن تحت الملاحظة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة بعد تلقي اللقاح.
- احتفظ ببطاقة التطعيم وصحيفة المعلومات. من المفترض أن تتلقى بطاقة تطعيم أو ورقة مطبوعة تخبرك بنوع لقاح كوفيد-19 الذي تلقيته وتاريخه ومكان تلقيه. فاحتفظ بهذه البطاقة في مكان آمن، وأحضرها معك عندما تعود لتلقي الجرعة الثانية من اللقاح. ولا تغلف بطاقتك لأنك ربما تحتاج إلى جرعات معززة إضافية في المستقبل. ونصحك بالنقاط صورة لها على هاتفك وحفظها على سبيل الاحتياط. وكذلك، من المفترض أن تتلقى صحيفة معلومات تخبرك بمزيد من المعلومات عن لقاح كوفيد-19 الذي تلقيته تحديداً. ويتضمن موقع إدارة الغذاء والدواء (FDA) أيضاً موارد بلغات متعددة. إذا فقدت بطاقة تطعيمك:
 - إذا لم تتلق بطاقة تطعيم كوفيد-19 في موعدك الأول، فاتصل بموقع موفر التطعيم الذي تلقيته فيه جرعتك الأولى.
 - إذا فقدت بطاقة تطعيمك أو لم يكن لديك نسخة، فاتصل بموفر التطعيم مباشرةً للوصول إلى سجل التطعيم. وإذا لم تتمكن، لسبب ما، من الاتصال بموفر التطعيم الخاص بك مباشرةً، فيرجى الاتصال بمديرية الصحة المحلية، والتي يمكنك العثور عليها في الموقع <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/find-local-health-districts>، للمساعدة في البحث عن سجل التطعيم الخاص بك.
 - إذا قمت بالتسجيل في v-safe أو VaxText، فيمكنك الوصول إلى معلومات التطعيم الخاصة بك باستخدام هذه الأدوات.
 - يمكنك أيضاً طلب سجلات تطعيمك من مديرية الصحة بولاية أوهايو باتباع الإرشادات التالية: <https://coronavirus.ohio.gov/static/vaccine/public-instructions-to-access-impactsis-record.pdf>.
 - إذا كنت قد بذلت قصارى جهدك للحصول على معلومات التطعيم الخاصة بك، ولم تتمكن من الحصول على نسخة من بطاقة التطعيم أو استبدالها، فتحدث إلى موفر اللقاح الخاص بك.

• **الآثار الجانبية الخفيفة شائعة.** أبلغ العديد من الأشخاص الذين تلقوا اللقاح عن آثار جانبية خفيفة. وتشبه الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا المرتبطة بلقاحات كوفيد-19 الآثار الجانبية التي تحدث مع معظم اللقاحات، مثل الاحمرار، والألم أو التورم في موضع الحقن، وآلام العضلات أو المفاصل، والحمى، والقشعريرة، والتعب، والصداع. وقد تشبه هذه الآثار الجانبية أعراض الأنفلونزا وقد تؤثر حتى على قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية، ولكنها يجب أن تختفي في غضون أيام قليلة. وهذه علامات طبيعية تدل على أن جسمك يبني مناعة.

○ **الإغماء بعد تلقي الجرعة:** يعتبر الإغماء بعد أي لقاح أكثر شيوعًا بين المراهقين منه لدى البالغين، وغالبًا ما يرتبط بالقلق من تلقي اللقاح، وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. ويمكنك المساعدة في منع الإغماء عن طريق الجلوس أو الاستلقاء عند تلقي الجرعة والبقاء جالسًا لمدة 15 دقيقة بعد تلقي الجرعة. وإذا شعرت أنت أو ابنك المراهق بالضعف أو الدوار أو التعرق بعد التطعيم خلال فترة الملاحظة، فيجب إخطار طاقم العمل في الموقع والاستلقاء لعدة دقائق. اشرب بعض الماء أو العصير وتناول وجبة خفيفة للحفاظ على مستوى السوائل في الجسم ومستوى السكر في الدم.

○ **علاج الآثار الجانبية.** إذا شعرت بألم أو عدم ارتياح، فاستشر طبيبك بشأن تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأيبوبروفين أو الأسيتامينوفين. ولتقليل الألم وعدم الارتياح في موضع الحقن، يمكنك وضع منشفة نظيفة وباردة ومبللة فوق المنطقة. وتأكد من تحريك ذراعك وممارسة التمارين. ولتقليل الانزعاج الناتج عن الحمى، اشرب الكثير من السوائل وارتد ملابس خفيفة.

○ **متى اتصل بالطبيب أو أطلب الرعاية الطارئة:**

- في حال عدم اختفاء الآثار الجانبية بعد بضعة أيام أو تفاقمها، اتصل بمقدم الرعاية الصحية. تتشابه بعض الآثار الجانبية للقاح مع أعراض كوفيد-19.
- بعد فترة الملاحظة ومغادرة مكان التطعيم، إذا كنت تعتقد بأنك تعاني من رد فعل تحسسي طفيف، بما في ذلك الحكة أو التورم، فأبلغ موفر اللقاح عن الأعراض.
- **ردود الفعل التحسسية الحادة،** مثل التأق (الصدمة التحسسية). ويُعتبر رد الفعل التحسسي حادًا عندما يستلزم علاجًا بهرمون الإبينيفرين (الأدرينالين) أو يؤدي إلى الخضوع للعلاج في المستشفى. وقد نما إلى علم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إصابة عدد قليل من الأشخاص بهذه **الآثار الضارة** بعد تلقي لقاح كوفيد-19، وستواصل CDC **مراقبة أمان** اللقاحات.
 - إذا كنت تعتقد أنك مصاب برد فعل تحسسي حاد بعد مغادرة مكان التطعيم، وظهرت عليك مؤشرات التأق، والتي تشمل ضيق النفس أو الدوار أو الإغماء أو سرعة نبض القلب، أو الشرى (الطفح الجلدي) أو تورم الشفتين أو الوجه أو الرقبة، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة فورًا.
 - إذا شعرت، بعد سبعة إلى 14 يومًا، بضيق في التنفس، أو ألم في الصدر، أو تورم في الساق، أو ألم مستمر بالبطن، أو أعراض عصبية (بما في ذلك الصداع الشديد أو المستمر أو تشوش الرؤية)، أو نمشات (بقع حمراء) بعيدًا عن موضع التطعيم، فاطلب العناية الطبية على الفور.

○ **أبلغ عن الآثار الجانبية/ردود الفعل:** تهيئ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بمتلقي اللقاحات أو موفريها الإبلاغ عن ردود الفعل المحتملة (أو الآثار الضارة) عبر **نظام الإبلاغ عن الآثار الضارة للقاحات (VAERS)**. كما دشنت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أداة تعمل على الهواتف الذكية لمتلقي اللقاحات، تُسمى **v-safe**. ويتلقى الأشخاص المسجلين فيها متابعات صحية بصفة شخصية عبر الرسائل النصية والاستطلاعات الإلكترونية. وتتيح الأداة أيضًا لمتلقي اللقاحات إبلاغ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) عن أي آثار جانبية يصابون بها بعد تلقي لقاح كوفيد-19. كما توفر أداة **v-safe** تذكيرات بموعد تلقي الجرعة الثانية من اللقاح.

• **احجز موعد التطعيم بالجرعة الثانية.** يتطلب التطعيم بلقاحي فايزر ومودرنا تلقي جرعتين. ولكن يتطلب التطعيم بلقاح جونسون آند جونسون تلقي جرعة واحدة فقط. ويجب أن يتلقى سكان ولاية أوهايو الذين يُطعمون بمنتج من جرعتين جرعة ثانية من اللقاح من نفس الشركة المصنعة لأنه اللقاحات غير قابلة للتبديل فيما بينها. وإذا لم يُحدد موعد جرعتك الثانية أثناء التطعيم بالجرعة الأولى، فدون ملاحظة في تقويمك لحجز موعد لتلقي الجرعة الثانية عندما يحين موعدها.

- في حال تلقي **لقاح فايزر**، يلزم تلقي الجرعة الثانية بعد مضي 21 يومًا على الجرعة الأولى.
- في حال تلقي **لقاح مودرنا**، يلزم تلقي الجرعة الثانية بعد مضي 28 يومًا على الجرعة الأولى.
- الجرعات الثانية المُعطاة خلال فترة السماح، البالغة أربعة أيام، تظل صالحة. ولا ينبغي تكرار الجرعات المُعطاة، دون قصد، في موعد سابق على فترة السماح.
- بينما، إذا لم يكن من الممكن الالتزام بالفاصل الزمني الموصى به، فيمكن تحديد موعد الجرعات الثانية من لقاحات كوفيد-19 خلال فترة تصل إلى ستة أسابيع (42 يومًا) من الجرعة الأولى. وفي حال تلقي الجرعة الثانية بعد هذه الفواصل الزمنية، فلا يلزم إعادة الجرعات.

• **المناعة ليست فورية.** يستغرق جسمك وقتًا لبناء الوقاية بعد أي تطعيم. وتُعتبر عملية التطعيم ضد كوفيد-19 كاملة بعد مرور أسبوعين على تلقي آخر جرعة من اللقاح.

متى يمكن البدء في استئناف بعض الأنشطة اليومية بأمان بالنسبة للأشخاص الذين أكملوا عملية التطعيم: بعد أسبوعين من تلقي آخر جرعة، يمكن للأفراد الذين أكملوا عملية التطعيم اتخاذ احتياطات أقل بأمان في مواقف معينة. ويقدم مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) توصيات للقيام بزيارات

أمنة لمن لا يعيشون في منزلك، وما يجب القيام به بعد الاتصال بشخص مصاب بكوفيد-19، ووقاية الأشخاص المُلقحين أو غير الملقحين المشاركين في أنشطة محددة في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق.

- يمكن للأشخاص الذين أكملوا عملية التطعيم التجمع في أماكن مغلقة مع أشخاص آخرين أكملوا عملية التطعيم دون ارتداء أقنعة أو البقاء على مسافة 6 أقدام.
- يمكن للأفراد الذين أكملوا عملية التطعيم التجمع في أماكن مغلقة مع أشخاص غير ملقحين من أي عمر من منزل آخر (على سبيل المثال، زيارة الأقارب الذين يعيشون جميعًا معًا) بدون أقنعة أو البقاء على مسافة 6 أقدام، ما لم يكن أي من هؤلاء الأشخاص أو أي شخص يعيش معهم معرضًا لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 مصحوبًا بأعراض مرضية شديدة.
- يمكن للأفراد الذين أكملوا عملية التطعيم التجمع أو القيام بأنشطة في الهواء الطلق دون ارتداء قناع إلا في بعض المرافق والأماكن المزدحمة، مثل الملاعب أو الحفلات الموسيقية أو الفعاليات التي تضم حشودًا كبيرة.
- يمكن للأفراد الذين أكملوا عملية التطعيم الامتناع عن الحجر الصحي وإجراء الاختبار إذا لم تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 بعد الاتصال بشخص مصاب بمرض كوفيد-19. ويجب على الأشخاص الذين أكملوا عملية التطعيم والذين يعيشون في بيئة جماعية (مثل منشأة إصلاح أو احتجاز، أو منزل جماعي) ويتواجدون بالقرب من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 البقاء بعيدًا عن الآخرين لمدة 14 يومًا وإجراء الاختبار، حتى إذا لم تظهر عليهم الأعراض.
- لا يحتاج الأشخاص الذين أكملوا عملية التطعيم من المسافرين عبر الولايات المتحدة إلى إجراء الاختبار قبل السفر أو بعد الوصول أو الحجر الصحي بعد الوصول.

- متى يجب مواصلة اتخاذ الإجراءات الوقائية: يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن يواصل الأشخاص الذين أكملوا عملية التطعيم اتخاذ هذه الاحتياطات الوقائية من مرض كوفيد-19 في الأماكن العامة، وعند زيارة الأشخاص غير الملقحين والمقيمين بعدة منازل أخرى، وعند وجود أشخاص غير ملقحين معرضين لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 مصحوبًا بأعراض مرضية شديدة.
 - ارتد قناعًا مناسبًا لك بحيث يغطي الفم والأنف، عند التواجد في الأماكن العامة المغلقة، أو التجمع في الأماكن المغلقة مع أشخاص غير ملقحين، بما في ذلك الأطفال، من أكثر من أسرة أخرى أو التواجد في الأماكن المغلقة مع شخص غير مُلقح يكون معرضًا بشكل متزايد لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 مصحوبًا بأعراض مرضية شديدة أو قد يؤدي إلى الوفاة، أو من يعيش مع شخص معرض بشكل متزايد لخطر الإصابة.
 - تجنب التجمعات الكبيرة في الأماكن المغلقة.
 - إذا كنت تسافر، فلا يزال يتعين عليك اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين. وسيظل مطلوبًا منك ارتداء قناع على متن الطائرات وفي الحافلات والقطارات وغيرها من وسائل النقل العام التي تسافر إلى الولايات المتحدة أو داخلها أو إلى خارجها، وفي مراكز النقل العام الأمريكية مثل المطارات والمحطات.
 - سيحتاج الأفراد الذين أكملوا عملية التطعيم والذين يسافرون من دولة إلى أخرى إلى اتباع متطلبات بلد المقصد. ولن يحتاج هؤلاء الأفراد إلى الخضوع للاختبار قبل مغادرة الولايات المتحدة ما لم تتطلب تلك الوجهة ذلك.
 - سيظل هؤلاء الأفراد بحاجة إلى إظهار نتيجة اختبار سلبية لكوفيد-19 أو وثائق التعافي من المرض قبل الصعود على متن طائرة متجهة من بلد ما إلى الولايات المتحدة.
 - يجب أن يخضع هؤلاء الأفراد للاختبار بعد 3-5 أيام من السفر الدولي.
 - لن يحتاج هؤلاء الأفراد إلى الحجر الصحي الذاتي بعد العودة إلى الولايات المتحدة.
 - يجب عليك إجراء الاختبار إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19.
 - يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالة مرضية تضعف جهاز المناعة أو يتناولون أدوية تؤدي إلى ذلك، استشارة مقدم الرعاية الصحية لمناقشة أنشطتهم. وقد يحتاجون إلى مواصلة اتخاذ جميع احتياطات الوقاية من مرض كوفيد-19.
 - اتبع الإرشادات الصادرة عن جهة عملك.
 - اتبع متطلبات وتوصيات السفر الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ودائرة الصحة.

يوفر التطعيم والتدابير الاحترازية المتواصلة معًا أفضل وقاية من مرض كوفيد-19.

تم التحديث في 12 مايو 2021.

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة coronavirus.ohio.gov. أو اتصل على (1-833-427-5634) (1-833-4-ASK-ODH).

صحتك النفسية مهمة تمامًا كصحتك الجسدية. فإذا ساورك أنت أو أيًا من أحبائك القلق بشأن جائحة كورونا، فُيرجى العلم بأن المساعدة متوفرة على مدار الساعة، وطوال الأسبوع. اتصل على خط رعاية كوفيد-19 على 1-800-720-9616.