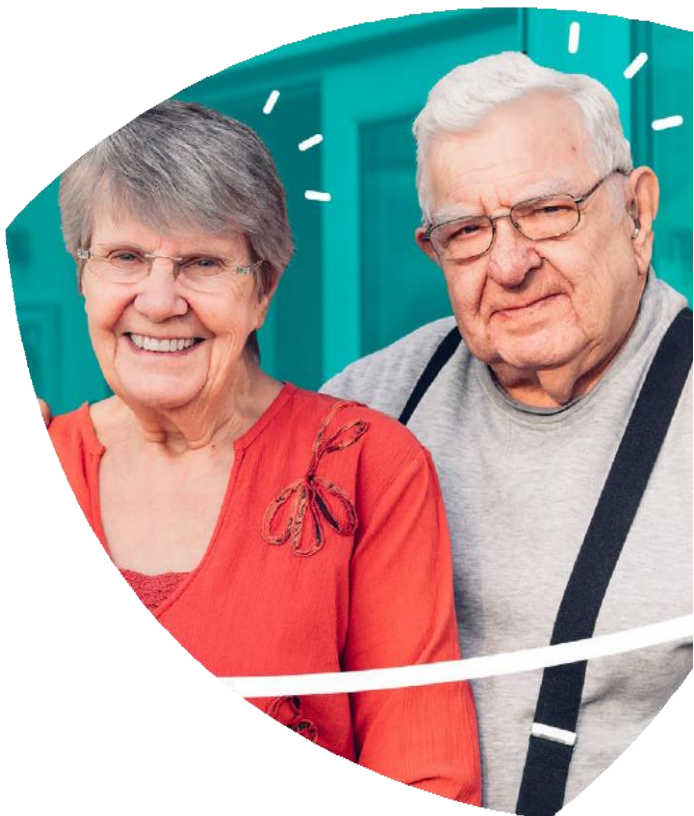




واکسیناسیون جان انسان ها را نجات می دهد



واکسیناسیون کووید 19

راهنمای بزرگسالان

تجدید نظر شده در ژانویه 2021 - Farsi



GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

کووید -19 یا ویروس کرونا چیست؟

کووید-19 بوسیله یک ویروس کرونا جدید به نام سارس – کوو -2 ایجاد شده . برای اولین بار در اواخر 2019 شناسایی شد . بیماری بسیار مسری است که می تواند باعث بیماری شدید تنفسی شود.

خیلی از کسانی که مبتلا می شوند ممکن علائمی نداشته باشند یا علائم خفیفی داشته باشند. که معمولاً با سرفه ، تب ، سر درد و از دست دادن حس چشایی یا بویایی شروع می شوند . بعضی ها احساس خستگی زیادی می کنند ، درد عضلانی دارند ، گلو درد و استفراغ ، تب و سر گیجه دارند . تعداد کمی هم به شدت بیمار می شوند که ممکن نیاز به بستری شدن در بیمارستان یا بخش مراقبت های ویژه داشته باشند .

در مجموع کمتر از 1 نفر از 100 نفر از مبتلایان به دلیل کووید -19 می میرند ، اما این در افراد 75 سال به بالا نزدیکتر است به 1 نفر از 10 نفر . درمانی برای کووید-19 وجود ندارد اما چند درمان تازه آزمایش شده به کاهش خطر مشکلات ناشی از آن کمک می کنند.

چه واکسنی به من زده خواهد شد؟

در بریتانیا فقط واکسن های کووید -19 که دارای استاندارد های ایمنی و موثر بودن لازم هستند را استفاده خواهیم کرد. همه داروها ، از جمله واکسن ها ، قبل از صدور مجوز مصرف ، جهت ایمنی و موثر بودن آزمایش می شوند.

هرکدام از واکسن ها روی ده ها هزار نفر در کشورهای مختلف تست شدند و مشاهده شده که ایمن و موثر هستند. بنا به اینکه کدام واکسن موجود باشد یکی از آنها به شما زده خواهد شد. ممکن این واکسن ها مجوز کامل فروش در بریتانیا (مجوز) هنوز نداشته باشند اما بر اساس ارزیابی دقیق و اثر بخشی توسط سازمان هماهنگ سازی مقررات محصولات بهداشتی و دارویی (MHRA) مجوز گرفته اند.

سازمان هماهنگ سازی مقررات محصولات بهداشتی و دارویی فقط وقتی مجوز استفاده یک واکسن در بریتانیا را صادر می کند که استاندارد های ایمنی ، کیفیت و اثر بخشی مورد انتظار را داشته باشد.

واکسن های موجود فعلی باید در دو نوبت جداگانه تزریق شوند تا بهترین ایمنی طولانی مدت تری را فراهم کنند.

چه کسی باید واکسن کووید-19 بزند؟

کمیته مشترک واکسیناسیون و ایمن سازی (JCVI) ، گروه کارشناسی مستقل، توصیه کرده اند سازمان بهداشت و درمان ملی این واکسن ها را ابتدا به افرادی تزریق کنند که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری و عوارض وخیم و جدی آن هستند.

که شامل افراد مسن و کارکنان خط مقدم بهداشت و درمان و مراقبت های اجتماعی می شوند. وقتی واکسن بیشتری در دسترس قرار بگیرد، واکسن ها در اسرع وقت به سایر افراد در معرض خطر ارائه خواهد شد . ویروس کرونا می تواند هرکسی را مبتلا کند. اگر بزرگسال مسن تری هستید و مشکلات سلامت طولانی مدت دارید، کووید-19 می تواند خیلی جدی و در برخی موارد کشنده باشد.

باید واکسن کووید-19 شما همزمان با اولین گروه ارائه شود، اگر :

- در خانه سالمندان زندگی یا کار می کنید
 - کارمند خط مقدم بهداشت و درمان هستید
 - کارمند خط مقدم مراقبت های اجتماعی هستید
 - بطور خصوصی از فردی در خانه مراقبت می کنید
 - 65 سال و به بالا
 - جزو گروه های با آسیب پذیری بالای بالینی
- همه کسانی که جزو گروه های با آسیب پذیری بالای بالینی هستند واجد شرایط دریافت واکسن کووید-19 هستند. این که چه وقت واکسن دریافت می کنید ممکن به وخامت شرایط سلامتی شما بستگی داشته باشد. پزشک عمومی شما می تواند بگوید واجد شرایط هستید یا خیر.

واکسن همچنین به افراد 16 سال و به بالا که شرایط زیر را داشته باشند ارائه خواهد شد:

- سرطان خون (نظیر لوکمیا ، لنفومایدی یا میلومایدی)
- دیابت
- بیماری قلبی
- درد قفسه سینه یا مشکلات تنفسی ، شامل برونشیت ، آمفیزم یا آسم شدید
- بیماری های کلیه
- بیماری های کبد
- ضعف سیستم ایمنی بدن بدلیل بیماری یا درمان (نظیر عفونت اچ آی وی ، داروهای استروئیدی ، شیمی درمانی یا رادیوتراپی)
- پیوند اعضای بدن
- سکته مغزی یا حمله ایسکمیک گذرا (TIA)
- بیماری تحلیل عصبی یا عضلانی از جمله صرع و زوال عقل
- اختلال یادگیری شدید یا عمیق
- مشکلی در طحال شما ، بعنوان مثال بیماری سلول داسی شکل یا طحال شما برداشته شده باشد
- اضافه وزن شدید (بی ام آی 40 و بالاتر)
- بیماری روحی و روانی وخیم

برخی از افراد در این گروه ها ممکن آسیب پذیری شدید بالینی داشته باشند و ممکن به این دلیل واکسن را زودتر دریافت کنند .

همزمان با افراد 16-64 ساله با بیماری های طولانی مدت ، واکسن همچنین ارائه خواهد شد برای :

- افرادی که مراقب اصلی یک فرد مسن یا معلول هستند که اگر مراقبش بیمار شود رفاه و آسایش وی به خطر خواهد افتاد
- بزرگسالان جوان تر ساکن طولانی مدت در محل های پرستاری و مسکونی ، و کارمندان بعد از این گروه ها ، افراد 50-64 برای واکسن زدن دعوت خواهند شد .

وقتی واکسن بیشتری در دسترس قرار گیرد آن را به گروه های بیشتری ارائه خواهیم کرد.

حامله هستم، می توانم واکسن بزنم؟

واکسن های کووید-19 هنوز در وضعیت حاملگی تست نشده اند، بنابراین تا زمان دسترسی به اطلاعات بیشتر خاتم های حامله نباید عموماً این واکسن ها را دریافت کنند. کمیته مشترک واکسیناسیون و ایمن سازی (JCVI) تشخیص داده است که منافع پتانسیل واکسن برای بعضی از زنان حامله بطور خاص مهم هستند . که شامل آنهایی می شود که در معرض خطر بالای ابتلا هستند یا آنهایی که بیماریهای بالینی دارند که آنها را در معرض خطر بالای آسیب جدی از عوارض کووید-19 قرار می دهد. تحت این شرایط، باید در مورد واکسیناسیون با پزشک یا پرستار خود مشاوره کنید، و ممکن احساس کنید بهتر باشد که این کار را انجام دهید و واکسن بزنید.

اگر حامله هستید نباید واکسن بزنید مگر اینکه در معرض خطر بالا باشید. بعد از حاملگی می توانید واکسن بزنید. اگر واکسن اول را زدید بعد حامله شدید ، باید دوز دوم واکسن را بزنید تا بعد از حاملگی مگر اینکه در معرض خطر بالا باشید.

توصیه ای نشده که بعد از واکسیناسیون کووید-19 از حاملگی جلوگیری می شود .

بچه شیر می دهم ،چکار باید کنم ؟

هیچ اطلاعاتی در مورد ایمنی واکسن های کووید-19 روی مادرانی که شیر می دهند یا روی طفلی که شیر می خورد وجود ندارد .

با این حال ، بنظر نمی رسد واکسن های کووید-19 خطری برای طفل شیر خوار داشته باشند و مزایای شیر مادر به خوبی شناخته شده اند. به این دلیل ، JCVI توصیه کرده حین شیردهی می شود واکسن زده شود . اگر به طفل خود شیر می دهید ممکن تصمیم بگیرید صبر کنید تا شیر دهی تمام شود و بعد واکسن بزنید.

چه کسی نمی تواند واکسن دریافت کند ؟

تعداد خیلی کمی از افراد نمی توانند واکسن های کووید-19 را بزنند. از جمله کسانی که حساسیت شدید به ترکیبات موجود در واکسن یا حساسیت به دوز اول واکسن تزریقی قبلی داشتند . اگر قبلا واکنش شدید آلرژیک داشته اید ، به پزشک یا پرستار خود بگویید چون ممکن واکسن دیگری برای شما موجود باشد.

اگر الان ناخوش هستید و تب دارید یا ظرف 28 روز گذشته تست کووید-19 شما مثبت بوده ، باید وقت برای بعدا بگیرید.

آیا واکسن از من محافظت خواهد کرد ؟

واکسیناسیون کووید-19 احتمال آسیب پذیری شما از بیماری کووید-19 را کاهش خواهد داد . مطالعات سطوح بالای محافظت کوتاه مدت 2 یا 3 هفته ای پس از دوز اول واکسن را نشان داده اند اما دوز دوم برای ایمنی طولانی مدت تر و ضروری است . واکسن ها حاوی ارگانیسم های زنده نیستند ، بنابراین برای افراد با سیستم ایمنی دچار اختلال ، ایمن هستند. افراد با سیستم ایمنی دچار اختلال، ممکن به خوبی به واکسن پاسخ ندهند.

همانند همه داروها ، هیچ واکسنی تاثیر 100% درصدی ندارد. بعضی ها ممکن علیرغم واکسیناسیون باز هم کووید-19 بگیرند، اما شدت کمتری خواهد داشت .

آیا واکسن عوارض جانبی خواهد داشت ؟

همانند همه داروها ، واکسن ها می توانند عوارض جانبی داشته باشند. اکثر این عوارض خفیف و کوتاه مدت هستند و همه دچار آنها نمی شوند .

حتی اگر بعد از تزریق دوز اول عوارضی در شما ایجاد شد، با این وجود باید تزریق دوز دوم را انجام دهید.

عوارض جانبی متداول شامل :

- چند روز احساس درد و سنگینی و حساسیت دردناک در بازوی محل تزریق خود پس از واکسن
- احساس خستگی
- سردرد
- بدن درد و علائم شبیه آنفولانزای خفیف

ممکن دو تا سه روز بعد از واکسیناسیون تب خفیف داشته باشید، تب بالا غیر معمولی و ممکن نشان دهنده این باشد که کووید-19 یا بیماری دیگری دارید . می توانید دوز معمولی پاراستامول (بر اساس دستورالعمل مصرف روی جلد آن) مصرف کنید و استراحت کنید تا حالتان بهتر شود . بیشتر از میزان مصرف تعیین شده پاراستامول نخورید . یک عارضه جانبی غیر معمول تورم غدد موضعی است.

علائم پس از واکسیناسیون معمولاً کمتر از یک هفته طول می کشند. اگر بنظر برسد علائم شما بدتر شده یا نگران هستید رجوع کنید به 111.wales.nhs.uk آنلاین و در صورت ضرورت تلفن کنید به 111 سازمان بهداشت و درمان و از طریق شماره 111 یا با مرکز درمانی پزشک عمومی خود تماس بگیرید. اگر 111 در محله شما در دسترس نیست ، تلفن کنید به 0845 46 47 0845. تماس با 111 سازمان بهداشت و درمان و لز با تلفن خانه یا موبایل رایگان است. تماس با 0845 46 47 0845، دقیقه ای 2 پنی هزینه دارد بعلاوه هزینه اولیه معمول خط تلفن شما.



اگر می خواهید با پزشک یا پرستار خود مشاوره کنید ، حتماً به آنها درباره واکسیناسیون خود بگویید (در صورت امکان کارت واکسیناسیون خود را به آنها نشان دهید) تا بتوانند ارزیابی مناسبی انجام دهند. همچنین می توانید عوارض جانبی احتمالی به واکسن ها و داروها را از طریق

در بعضی ها به ندرت زود بعد از واکسیناسیون واکنش آلرژیک بروز می کند. این ممکن قرمزی یا خارش در قسمتی یا همه بدن باشد. حتی خیلی به ندرت تر ، بعضی ها ممکن واکنش شدیدتری زود بعد از واکسیناسیون داشته باشند، که باعث مشکلات تنفسی می شود و ممکن باعث شود زمین بخورند. که آنافیلاکسین نامیده می شود و می تواند به دلیل سایر داروها و غذاها هم ایجاد شود. این واکنش ها نادر هستند و پرستاران برای مدیریت آنها آموزش دیده اند. کسانی که واکنش آنافیلاکتیک دارند می توانند به خوبی درمان شوند و معمولاً ظرف چند ساعت بهبود می یابند.

آیا ممکن از واکسن کووید-19 بگیرم؟

از واکسن بیماری کووید-19 نمی گیرید. اما ممکن کووید-19 گرفته باشید و تا بعد از وقت واکسیناسیون متوجه نشوید که علائم آن را دارید.

مهم ترین علائم کووید-19 شروع تازه هر یک از موارد زیر است:

- سرفه مداوم جدید
 - تب بالا
 - از دست دادن یا تغییر در حس طبیعی چشایی یا بویایی شما
 - بعضی ها هم گلو درد، سر درد، گرفتگی بینی، اسهال، تهوع و استفراغ دارند
- اگر هر یک از علائم بالا را دارید، در خانه بمانید و برای تست وقت بگیرید.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر در مورد علائم، رجوع کنید به 111.wales.nhs.uk

بعدش چکار کنم؟

در مورد زمان و مکان انجام واکسیناسیون به شما اطلاع داده خواهد شد. در روز وقت ملاقاتتان، لباسی بپوشید که بالای بازوی شما به آسانی در دسترس باشد. اگر از آمپول می ترسید یا مضطرب هستید ، به فردی که به شما واکسن می زند، بگویید. شما را درک می کنند و کمکتان خواهند کرد.

بعد از دریافت دوز اول، باید برای حضور در وقت ملاقات دوم خود برنامه ریزی کنید.

مهم است که هر دو دوز واکسن را دریافت کنید تا بهترین ایمنی طولانی مدت را در شما ایجاد کند. از کارت خود مراقبت کنید و حتما در وقت ملاقات بعدی خود برای دریافت دوز دوم حاضر شوید.

اگر در روز وقت ملاقات ناخوش باشیم باید چه کار کنم؟

اگر تب دارید و خیلی ناخوش هستید، تلفن کنید و کنسل کنید و صبر کنید تا قبل از زدن واکسن بهتر شوید. اگر خود را قرنطینه کرده اید یا منتظر تست یا نتیجه تست کووید-19 هستید نباید برای وقت ملاقات واکسن زدن بروید.



آیا ممکن کووید-19 را بعد از زدن واکسن به دیگران منتقل کنم ؟

واکسن احتمال بیماری شدید شما را کم می کند. هنوز نمی دانیم آیا مانع این می شود که دیگران را مبتلا کنید یا اینکه کووید-19 بگیرید . بنابراین ، مهم به پیروی از دستور العمل های کووید-19 جهت حفاظت از اطرافیان شما ادامه دهید.

برای حفاظت از خودتان، خانواده، دوستان و همکارانتان هنوز هم باید :

- فاصله اجتماعی را رعایت کنید
 - ماسک صورت بزنید
 - دست های خود را با دقت و مداوم بشوید
 - دستورالعمل های موجود را اجرا کنید :
- gov.wales/coronavirus

بخاطر داشته باشید :

کووید-19 از طریق قطرات تنفسی از بینی و دهان بخصوص وقتی حرف می زنید یا سرفه می کنید پخش می شود . همچنین از طریق لمس چشم هایتان، بینی و دهان بعد از تماس با اشیاء یا سطوح آلوده منتقل می شود..

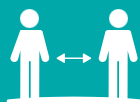
سه قانون برای ایمن نگه داشتن
ولز



دستانتان را بشویید



ماسک بزنید



2 متر فاصله بگیرید

اطلاعات بیشتر

می توانید اطلاعات بیشتر در مورد واکسن های کووید- ۱۹ ، از جمله محتویات و عوارض جانبی آنها را در

و [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))
و www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19 ببینید.

می توانید عوارض جانبی مشکوک و احتمالی را آنلاین در coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk یا با داندلود اپ کارت زرد گزارش کنید.

جهت اطلاع از اینکه چگونه سازمان بهداشت و درمان ملی از اطلاعات شما استفاده می کند، رجوع کنید به 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

جهت سفارش کپی های بیشتری از این بروشور، رجوع کنید

به: phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

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

ISBN 978-1-78986-154-322

