

التطعيم ينقذ الارواح  
Vaccination saves lives



حتى بعد  
حصولك على  
جرعة واحدة أو جرعتين  
من اللقاح يجب أن تستمر  
في اتباع إرشادات  
الحماية الأخرى على  
النحو المطلوب



**COVID-19**

**اللقاح**

**دليل للأشخاص البالغين**

تم تنقيحه في شهر ايار / مايو 2021-Arabic



# المحتويات

- 3 ما هو 19-COVID أو فيروس كورونا؟ 
- 3 لماذا يجب أن أحصل على اللقاح المساعد في  
الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا  
19-COVID؟ 
- 4 هل اللقاحات آمنة؟ 
- 5 هل يمكننا الوثوق باللقاحات التي تم  
تطويرها بهذه السرعة؟ 
- 5 هل سيحميني اللقاح؟ 
- 6 هل أنا مؤهل للحصول على اللقاح المساعد في  
الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا  
19-COVID؟ 
- 6 أنا حامل، هل يمكنني الحصول على  
اللقاح؟ 
- 7 هل يمكنني الحصول على اللقاح إذا  
كنت أرضع طفلي رضاعة طبيعية؟ 
- 7 هل سيؤثر اللقاح على خصوبتي؟ 
- 7 من لا يستطيع الحصول على اللقاح؟ 
- 8 هل يوجد آثار جانبية للقاح؟ 
- 10 هل يمكنني الإصابة بفيروس  
الكورونا 19-COVID من اللقاح؟ 
- 10 ماذا علي أن أفعل؟ 
- 10 ماذا أفعل إذا كنت أشعر بالتوعك الصحي في  
يوم مواعدي لحصولي على اللقاح؟ 
- 11 هل ما زلت يتوجب علي اتباع التوجيهات إذا  
حصلت على اللقاح؟ 
- 12 مزيد من المعلومات 

## ما هو COVID-19 أو فيروس كورونا؟

يقوم الفيروس الجديد الذي يطلق عليه اسم SARS-CoV-2 بإنتاج فيروس كورونا SARS-CoV-2. ولقد تم اكتشافه لأول مرة في أواخر عام 2019. وهو فيروس معد للغاية ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض تنفسية حادة. وقد لا يعاني العديد من الأشخاص المصابين بهذا الفيروس بأية أعراض أو قد يصابون بأعراض طفيفة فقط. وتبدأ الأعراض عادةً بالإصابة بالسعال والحمى والصداع وفقدان حاسة الذوق أو الشم.

ويشعر بعض الناس بالتعب الشديد، وآلام العضلات، والتهاب الحلق، والإسهال، والقىء، والحمى أو الهذيان. ويعاني عدد قليل من الأشخاص من مرض شديد والذي قد يتطلب إدخالهم إلى المستشفى أو العناية المركزة.

وعلى وجه العموم يتوفى شخص واحد من أصل ١٠٠٠ شخص مصاب بفيروس كورونا SARS-CoV-2 وتندر الإصابة بالمرض الشديد عند الأطفال ولكن تزداد الخطورة بإمكانية الإصابة به مع التقدم في السن على سبيل المثال، متوسط خطر الوفاة جراء الإصابة بفيروس كورونا SARS-CoV-2 عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ إلى ٧٤ سنة هو ثلاث مرات أعلى من متوسط خطر الوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٦٥ إلى ٧٤ سنة و هو ١٠٠ مرة أعلى من متوسط خطر الوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ إلى ٣٤ سنة. لا يوجد علاج لفيروس كورونا SARS-CoV-2 على الرغم من أنه تقلل بعض العلاجات خطر حدوث مضاعفات.

## لماذا يجب أن أحصل على اللقاح المساعد في مكافحة الإصابة بفيروس كورونا لقاح COVID-19؟

يعتبر الأشخاص البالغين الأصحاء معرضون لخطر الإصابة بالمضاعفات الناجمة عن فيروس كورونا SARS-CoV-2 وتزداد نسبة الخطر عند كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية معينة. يصاب حوالي ١٠٪ من البالغين الشباب بما في ذلك أولئك الذين في العشرينات من العمر، بهذه الأعراض التي قد تستغرق لعدة أشهر بعد إصابتهم بفيروس كورونا (ويطلق على هذا الأمر اسم الإصابة طويلة الأمد بفيروس كورونا SARS-CoV-2). يساعد وجود لقاح للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا SARS-CoV-2 في حماية معظم الأشخاص من الإصابة بالمضاعفات الخطيرة الناجمة عن فيروس كورونا COVID-19.

فنحن جميعاً نرغب بالعودة إلى حياتنا السابقة ويعتبر برنامج التطعيم خطوة كبيرة نحو هذا الأمر. ويدرك الكثير من الناس في ويلز هذا الأمر أيضاً - أظهرت دراسة استقصائية تم إجراؤها في عام 2021 بأنه قال حوالي 80% من الشباب بأنهم سيحصلون على التطعيم.

ولقد كان الاقبال للحصول على الجرعة الأولى من اللقاح المقدمة ضمن برنامج التطعيم اقبالا مرتفعا جدا.

إذا كنت ترغب في السفر إلى الخارج في المستقبل، فقد تطلب منك بعض البلدان تقديم الاثبات بأنك حصلت على التطعيم. وتعتبر معدلات الإصابة بفيروس الكورونا **Sa-k wĀd** مرتفعا في بعض البلدان الأخرى

وتوفر اللقاحات لنا الأمل حول امكانية السيطرة على الوباء، ولكننا نحتاج أن نقوم بتطعيم أكبر عدد ممكن من الأشخاص لضمان فعالية هذا الأمر. يعتبر كل تطعيم / لقاح مهم بما في ذلك التطعيم أو اللقاح الذي تحصل أنت عليه.

## التطعيم سريع وسهل وآمن



## هل اللقاحات آمنة؟

سيتم في المملكة المتحدة استخدام عدة أنواع مختلفة من لقاحات مكافحة الإصابة بفيروس الكورونا **Sa-k wĀd** ولقد تم اختبار كل لقاح على عشرات الآلاف من الأشخاص في عدة بلدان مختلفة. ولقد قامت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (**u pzi**) بتقييم سلامتها وفعاليتها قبل أن يتم التصريح باستخدامها.

وفي المملكة المتحدة تم تطعيم أكثر من **10** مليون شخص، ولقد ساعد هذا الأمر بمكافحة الإصابة بالعديد من الحالات وتجنب أكثر من عشرة آلاف حالة وفاة بسبب الإصابة بفيروس الكورونا **Sa-k wĀd** وتقوم وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية بإجراء مراجعات على نحو مستمر حول مدى سلامة اللقاحات المستخدمة، بناء على جميع الآثار الجانبية التي قام بها موظفو الرعاية الصحية و افراد العامة بالإبلاغ عنها وتم الحصول في الآونة الأخيرة على تقارير تشير الى الإصابة بحالة مرضية نادرة جدا تنطوي على الإصابة بجلطات دموية والنزيف غير الاعتيادي بعد الحصول على لقاح استرازينيكا ، ولقد تمت مراجعة هذا الأمر بعناية.

وبسبب ارتفاع خطر حدوث مضاعفات والوفاة جراء الإصابة بفيروس الكورونا **Sa-k wĀd**، فلقد توصلت وكالة تنظيم الادوية ومنتجات الرعاية الصحية ومنظمة الصحة العالمية والوكالة الأوروبية للأدوية إلى القرار الرامي حول تأييد الحصول على التطعيم وذلك بعد اجراء الموازنة بين المخاطر والفوائد المتعلقة بهذا الأمر

وللحصول على المزيد من المعلومات حول فوائد ومخاطر التطعيم لمكافحة الإصابة بفيروس الكورونا **Sa-k wĀd** والجلطات الدموية: يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي

[phw.nhs.wales/patientinfo](http://phw.nhs.wales/patientinfo)

## هل يمكننا أن نثق باللقاحات التي تم تطويرها بهذه السرعة؟

تعتبر البحوث والتجارب السريرية المتوجب إجراؤها للتأكد من نجاعة عمل اللقاح وسلامته بأنها بحوث وتجارب تستغرق المزيد من الوقت ولكن يتم استنزاف معظم هذه الفترة الزمنية في الحصول على التمويل والموافقات اللازمة لإجراء الأعمال البحثية. وقد ساعدت العديد من الأمور في تسريع هذه العملية:

- 1 لقد قامت حكومة المملكة المتحدة بتمويل اجراء التجارب السريرية المتعلقة بلقاح مكافحة الاصابة بفيروس الكورونا Bsa-k wÃdq بهدف تسريعها
- 1 ولقد قامت وكالة تنظيم الادوية ومنتجات الرعاية الصحية بتسريع عملية الموافقة على سبيل المثال اجراء الأوراق الإدارية التي كانت تستغرق شهورا خلال أيام معدودة.
- 1 اجراء أجزاء مختلفة من التجارب في نفس الوقت
- 1 ولقد ساعدت التكنولوجيا الجديدة في تصنيع اللقاح بشكل سريع.

ولقد تم القيام بجميع الامور للتأكد من نجاعة عمل اللقاح وسلامته. وبعد البدء باستخدام اللقاح ، فلا تزال وكالة تنظيم الادوية ومنتجات الرعاية الصحية تستمر في اجراء الدراسات حول مدى سلامة اللقاح وتقوم باختبار جميع البلاغات المقدمة حول الاثار الجانبية الضارة للقاح.

## هل سيحميني اللقاح؟

تعتبر جميع اللقاحات الحاصلة على الموافقات بأنها لقاحات فعالة للغاية في حماية الناس من الإصابة بالامراض الخطيرة الناجمة عن فيروس الكورونا Bsa-CwÃdq ولقد أظهرت الدراسات امتلاك الاشخاص B مستويات عالية من الحماية على المدى القصير بعد حصولهم على اللقاح خلال فترة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع وذلك بعد حصولهم على جرعة واحدة من اللقاح، ولكن يتوجب ايضا الحصول على جرعة ثانية من اللقاح لضمان الحصول على الحماية والوقاية على المدى الطويل. وكما هو الحال بالنسبة لجميع الأدوية، فلابتوجد لقاحات فعالة بنسبة BRRG- حيث قد يصاب بعض الاشخاص Bبفيروس الكورونا Bsa-k wÃdq على الرغم من حصولهم على اللقاح ولكن ستكون اصابتهم بفيروس الكورونا أقل ضراوة B

# هل أنا مؤهل للحصول على اللقاح المساعد في الوقاية من الإصابة بفيروس الكورونا لقاح COVID-19؟

الآن بعد أن تم العرض على المجموعات الأولى وأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا بأن يحصلوا على اللقاح ، فلقد نصحت اللجنة المشتركة بأنه يتوجب العرض على جميع البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 64 عامًا فرص الحصول على اللقاح وذلك ضمن الفئات العمرية التالية:

• 40-49 سنة

• 30-39 سنة

• 18-29 سنة 65 سنة في يوم التطعيم

سيتم الاتصال بك عندما يحين الوقت لحصولك على اللقاح.

## أنا حامل، هل يمكنني الحصول على اللقاح؟

نعم، إذا كنت حاملاً، يجب أن تفكري في الحصول على التطعيم. ويرجى منك قراءة النشرة المساعدة في اتخاذ القرار الصادرة عن الكلية الملكية لأطباء النسائية والتوليد عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني التالي وذلك قبل حضورك الى موعد التطعيم

[www.rcog.org.uk/covid-vaccine](http://www.rcog.org.uk/covid-vaccine) يمكن أن تساعدك المعلومات الواردة في هذه النشرة على اتخاذ قرار مستنير. إذا كان لديك أي أسئلة أخرى فيرجى منك التحدث مع القابلة أو الطبيب العام.

نحن نعلم بأنه يمكن اعطاء العديد من اللقاحات بأمان أثناء الحمل، ولكن لم يتم اختبار اللقاحات المعطاة لمكافحة الإصابة بفيروس الكورونا أثناء الحمل. ولقد تم تطعيم أكثر من 100 امرأة حامل باستخدام لقاح فايزر ولقاح موديرنا في الولايات المتحدة الأمريكية ولم يتم الإبلاغ عن الإصابة بأي مشاكل تتعلق بسلامة السيدات الحوامل. ولذلك يفضل استخدام هذه اللقاحات على النساء الحوامل.

وهناك أيضاً نشرة منفصلة: لقاح مكافحة الإصابة بفيروس الكورونا COVID-19: دليل الى جميع النساء اللواتي يخططن للحمل أو الحوامل أو النساء اللواتي يقمن بارضاع اطفالهن رضاعة طبيعية.

لا يتوجب عليك تجنب الحمل بعد حصولك على اللقاح المساعد في مكافحة الإصابة بفيروس الكورونا

## هل يمكنني الحصول على اللقاح إذا كنت أرضع طفلي رضاعة طبيعية؟

فوائد الرضاعة الطبيعية معروفة جيدا، ولا توجد اية مخاطر معروفة تشكلها اللقاحات المستخدمة في مكافحة الإصابة بفيروس الكورونا **Ba-kwÃd** فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية. ولقد أوصت منظمة الصحة العالمية والهيئة المشتركة بإمكانية اعطاء اللقاح للنساء المرضعات. وعلى الرغم من ذلك فلا تتوافر لدينا الكثير من البيانات المتعلقة بالسلامة فيما يتعلق باستخدام اللقاح المخصص لمكافحة فيروس الكورونا **Ba-d kwÃd** أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، أو تخططين لها، فيمكنك مواصلة الرضاعة الطبيعية بعد التطعيم.

## هل سيؤثر اللقاح على خصوبتي؟

لا، لا يوجد أي دليل يشير بأنه ستؤثر اللقاحات المخصصة لمكافحة الإصابة بفيروس الكورونا **Ba-kwÃd** على الخصوبة.

## من هم الأشخاص الذين لا يستطيعون الحصول على اللقاح؟

هناك عدد قليل جدا من الناس الذين لا يستطيعون الحصول على بعض اللقاحات المخصصة لمكافحة الإصابة بفيروس الكورونا **Ba-kwÃd** وهذا يشمل الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الشديدة لأي مكون من المكونات الموجودة في اللقاحات. أو الأشخاص الذين أصيبوا برودة فعل تحسسية شديدة بعد حصولهم على الجرعة السابقة من نفس اللقاح أو الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نادرة معينة في الدم. ويمكن أن يعرض على هؤلاء الأشخاص لقاح بديل.

إذا كنت تعاني في الوقت الحالي من أي نوعك صحي يصاحبه الشعور بالحمى أو إذا حصلت على نتيجة اختبار ايجابية تؤكد اصابتك بفيروس الكورونا خلال الأيام **BZB** الماضية فيتوجب عليك حجز موعد للحصول على التطعيم في وقت لاحق.

## هل توجد آثار جانبية للقاح؟

مثل جميع الأدوية، يمكن أن تسبب اللقاحات آثارا جانبية. حيث تعمل اللقاحات عن طريق إثارة استجابة في الجهاز المناعي. وتكون معظم الآثار الجانبية طفيفة وتستمر بضعة أيام فقط، ولا يصاب بها جميع الأشخاص.

حتى إذا أصبت بالاعراض بعد حصولك على الجرعة الاولى من اللقاح ، فيتوجب عليك اخذ الجرعة الثانية من اللقاح.

### الآثار الجانبية الشائعة جدا في اليوم الأول أو في أول يومين وتشتمل على ما يلي:

- شعور بالألم والثقل والحساسية في موضع الذراع التي حصلت فيها على الحقنة لعدة أيام بعد اللقاح؛
- الشعور بالتعب؛
- صداع؛
- أوجاع عامة، قشعريرة، أو أعراض تشبه الإصابة بالإنفلونزا

قد تصاب بحمى خفيفة لمدة يومين إلى ثلاثة أيام بعد حصولك على التطعيم ولكن تعتبر الإصابة بارتفاع درجة الحرارة بأنه من المضاعفات غير الاعتيادية وقد تشير الى اصابتك بفيروس الكورونا **Ba-k wÃd** أو عدوى أخرى. يمكنك أن تتناول الباراسيتامول (ويرجى منك اتباع المشورة بشأن الجرعة والفترات المتباعدة لتناول الجرعات المكتوبة على العبوة) ويتوجب عليك اخذ قسط من الراحة لمساعدتك على الشعور بالتحسن. ويرجى منك عدم تناول الجرعات أكثر من الحد الموصى به على العبوة.

ومن الآثار الجانبية غير الشائعة التي يحصل عليها الأشخاص بعد الحصول على اللقاح هي تورم الغدد في الإبط أو الرقبة على نفس الجانب الذي يتم فيه الحصول على التطعيم. يمكن أن يستمر هذا الامر لمدة **BRB** أيام تقريبا ، ولكن إذا استمر لفترة أطول ، يرجى منك التحدث مع طبيبك.



تستمر عادة الآثار الجانبية الشائعة بعد التطعيم فترة تقل عن اسبوع واحد. إذا ازدادت اعراضك سوءا او اذا ساورك القلق فيرجى منك زيارة الموقع الإلكتروني [11.wales.nhs.uk](http://11.wales.nhs.uk) او الاتصال على رقم الهاتف [111](http://111) العائد لخدمة الصحة الوطنية في ويلز او الاتصال بعيادة الطبيب العام إذا لم تتوفر خدمة الاتصال بالرقم الهاتف [111](http://111) في منطقتك، اتصل [RZWB/XBYB](http://RZWB/XBYB) تعتبر المكالمات الواردة الى خدمة الصحة الوطنية [pÀBSS](http://pÀBSS) ويلز مكالمات مجانية بالنسبة للمكالمات الصادرة عن الخطوط الأرضية والمحمولة. وتبلغ تكلفة المكالمات الواردة الى الرقم [BRZWB/XBYB](http://BRZWB/XBYB) بنسبين في الدقيقة الواحدة بالإضافة إلى الرسوم المعتادة المتعلقة بشركة مزود الهاتف [B](http://B)

إذا واجهت أي من الاعراض التالية بعد حوالي 4 أيام إلى أربعة أسابيع من حصولك على التطعيم ، فيتوجب عليك طلب الحصول على المشورة الطبية على وجه السرعة.



- ◆ صداع حاد جديد الذي لا يخف أو يزداد سوءا بعد تناولك مسكنات الألم المعتادة
- ◆ صداع غير عادي الذي يزداد سوءا عند الاستلقاء أو الانحناء أو قد يكون مصحوبا بما يلي:
  - 1 عدم وضوح في الرؤية والغثيان والقيء
  - 1 صعوبة في التحدث
  - 1 الضعف أو النعاس أو التشنج
- ◆ كدمات جديدة غير مفسرة أو نزيف جديد غير مفسر
- ◆ ضيق في التنفس أو ألم في الصدر أو تورم في الساق أو ألم مستمر في البطن

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه بعد حصولك على التطعيم الأول، يجب عليك التحدث إلى طبيبك أو الاخصائي قبل حصولك على الجرعة الثانية من التطعيم.

إذا كنت تطلب الحصول على المشورة من الطبيب أو الممرضة ، فيتوجب عليك إخبارهم عن التطعيم (عن طريق اطلاعهم على بطاقة التطعيم الخاصة بك إذا أمكن) ليتمكنوا من تقييمك بشكل صحيح.

يمكنك أيضا الإبلاغ عن اصابتك بأي آثار جانبية من خلال نظام البطاقة الصفراء (انظر "مزيد من المعلومات").

# هل يمكنني الإصابة بفيروس كورونا 19-COVID من اللقاح؟

لا يمكنك الإصابة بفيروس كورونا **19-COVID** من اللقاح. ولكن من الممكن ان تكون مصابا بفيروس كورونا **19-COVID** وعدم إدراكك بأنك تعاني من هذه الاعراض الا بعد حصولك على التطعيم تعتبر الأعراض الأكثر أهمية المشيرة الى الإصابة بفيروس كورونا **19-COVID** هي البدء مؤخرا بالشعور بأي من الاعراض التالي

1 سعال مستمر جديد

1 درجة حرارة عالية

1 فقدان أو تغيير في حاسة الذوق أو الشم

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فيتوجب عليك البقاء في المنزل واتخاذ الترتيبات اللازمة لحصولك على الاختبار وذلك عن طريق اجراء الاتصال الهاتفي على رقم الهاتف **111** وتعتبر المكالمات الواردة الى هذا الرقم الهاتفي بأنها مكالمات مجانية) تقدم بعض المجالس الصحية اختبارات التحقق من عدم الإصابة بفيروس كورونا لمجموعة أوسع من الأعراض، لذا يرجى التحقق من موقع مجلس الصحة المحلي الخاص بك حول كافة الاعراض الاضافية التي قد تجعلك مؤهلا للحصول على الاختبار في منطقتك للتأكد من عدم اصابتك بفيروس كورونا. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول اعراض الإصابة بفيروس كورونا ، فيرجى منك زيارة الموقع الالكتروني التالي: [111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk)

## ماذا علي أن أفعل؟

سوف تتلقى معلومات حول الاوقات والاماكن التي تستطيع فيها الحصول على التطعيم. ويتوجب عليك في اليوم المحدد لحصولك على التطعيم ، ارتداء ملابس عملية حتى يسهل الوصول إلى أعلى ذراعك. إذا كنت تعاني من الخوف من الإبر أو إذا كنت تشعر بالقلق، فيرجى منك اعلام الشخص الذي يقوم باعطائك اللقاح حول هذا الامر. وسوف يكونوا متفهمين و يقومون بتقديم الدعم اللازم لك.

ويعتبر من المهم حصولك على كلا الجرعتين العائدتين للقاح لضمان حصولك على أفضل حماية على المدى الطويل. حافظ على سلامة بطاقتك وتأكد من حضورك الى موعدك التالي لضمان حصولك على الجرعة الثانية من اللقاح.

## ماذا أفعل إذا كنت مريضا في اليوم المخصص لحصولي على اللقاح؟

إذا كنت مريضا بالحمى، فيرجى منك الاتصال لالغاء موعدك والانتظار حتى تتعافى لتتمكن من حجز موعد جديد للحصول على اللقاح. ويتوجب عليك عدم الحضور الى موعد اللقاح اذا كنت تمارس العزل الذاتي أو اذا كنت تنتظر اجراء الاختبار أو تنتظر حصولك على نتيجة الاختبار المتعلق بفيروس كورونا **19-COVID**

# هل لا يزال يتوجب علي اتباع التوجيهات اذا حصلت على اللقاح؟

سيقلل اللقاح من فرصتك بالاصابة بمرض خطير، لكنه لن يحميك على نحو تام من الاصابة بالفيروس ونقله الى الاشخاص الاخرين. ولذلك يعتبر من المهم ان تستمر باتباع الارشادات المتعلقة بالوقاية من الاصابة بفيروس الكورونا **Ba-kwÃd** لحماية المحيطين بك.

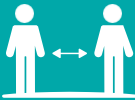
ولحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك وزملائك، فيتوجب عليك الاستمرار بالقيام بما يلي:

- 1 ممارسة التباعد الاجتماعي؛
- 1 ارتداء الكمامة.
- 1 غسل يديك بعناية وعلى نحو متكرر
- 1 العزل الذاتي اذا كنت تعاني من الاعراض او اذا تواصلت معك خدمة الاختبار والتعقب والحماية وتقديم النصيحة لك بعزل نفسك عزلا ذاتيا
- 1 اتباع التوجيهات الحالية في: [gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## تذكر:

ينتشر فيروس الكورونا **Ba-kwÃd** من خلال رذاذ التنفس **B** الناجم عن الأنف أو الفم ، وخاصة عند التحدث أو السعال. ويمكن أيضا الاصابة به عن طريق لمس عينيك وأنفك وفمك بعد لمس الأشياء والأسطح الملوثة.

ثلاث قواعد للحفاظ  
على سلامة ويلز



ارتدي  
الكمامة



اغسل  
يديك



حافظ على وجود  
مسافة التباعد  
الاجتماعي بينك وبين  
الاشخاص الاخرين

## مزید من المعلومات

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات حول اللقاحات المستخدمة للوقاية من الإصابة بفيروس الكورونا 19-k wÃd، بما في ذلك محتوياتها والآثار الجانبية المحتملة لهذه اللقاحات عن طريق زيارتك الموقع الإلكتروني التالي:

[11.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://11.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))

[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/  
productinformation](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation)

يمكنك الإبلاغ عن الآثار الجانبية المشتبه بها عبر الإنترنت على [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) أو عن طريق تحميل تطبيق البطاقة الصفراء.

لمعرفة كيفية استخدام دائرة الصحة الوطنية لمعلوماتك، قم بزيارة:

[11.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/  
yourinfoyourrights](https://11.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)



للحصول على أشكال أخرى من هذه النشرة بما في ذلك الشكل الذي تسهل قراءته أو بالخط الكبير أو بلغة الإشارة البريطانية أو عن طريق السرد أو مترجمة إلى أي لغة أخرى فيرجى منك زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

[phw.nhs.wales/covid-19-vaccination](https://phw.nhs.wales/covid-19-vaccination)

حقوق الطبع محفوظة إلى هيئة الصحة العامة ويلز،

في شهر ايار مايو 2020

(مع الاعتراف المقدم من هيئة الصحة العامة في انكلترا)

الإصدار الرابع

SWSW-YZaZX-SqZj v HYZ



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES