

CARE

NHS



Public Health  
England

تطعيم كوفيد-19

الحماية

لموظفي العناية الصحية

جميع عمال الرعاية الصحية والاجتماعية  
في الخطوط الأمامية سيحصلون على لقاح  
فيروس الكورونا والذي سيساعد في حمايتك  
ضد فيروس الكورونا.

اللقاح ضد كوفيد-19

احم نفسك.



# المحتويات

لماذا من المهم انت تحصل على اللقاح ضد فيروس الكورونا

هل سيحميني اللقاح؟

هل سيحمي اللقاح هؤلاء المقربون لي؟

هل يوجد للقاح أية أعراض جانبية؟

من لا يستطيع ان يأخذ اللقاح؟

حامل أو تعتقدين أنك حامل؟

هل أستطيع العودة للعمل بعد حصولي على اللقاح؟

هل سأصاب بفيروس الكورونا من اللقاح؟

ما أفعل بعد ذلك؟

ما أفعل اذا شعرت بتوسعك عندما يحين موعدي التالي؟

بعد ان حصلت على اللقاح، هل علي أن أتبع كل نصائح سيطرة العدوى؟

حصلت على لقاح الإنفلونزا، هل أحتاج للقاح فيروس الكورونا ايضا؟

حصولك على لقاح فيروس الكورونا بأسرع ما يمكنك سيحميك وقد يساعد بحماية عائلتك وهؤلاء المقربون لك.

يجب ان يساعد لقاح فيروس الكورونا على خفض معدلات العدوى الجسيمة وينقذ الأرواح، وبالتالي سيخفض الضغط على الصحة القومية وخدمات العناية الاجتماعية.

## هل سيحميني اللقاح؟

سيخفض لقاح فيروس الكورونا احتمال تعرضك للإصابة بفيروس الكورونا. ومثل كل الأدوية، لا يكون اللقاح فعالا كليا وسيحتاج جسمك بضعة أسابيع لبناء الوقاية من اللقاح. قد يصاب بعض الناس بفيروس الكورونا رغم تلقيحهم، ولكن سيخفض هذا شدة العدوى.

وتبين ان اللقاح فعالا ولم تظهر أية مخاوف سلامة في الدراسات على أكثر من 20 ألف شخص.



## لماذا من المهم ان تحصل على اللقاح ضد فيروس الكورونا

إذا كنت من عاملي العناية الصحية في خدمات الصحة القومية، فستكون أكثر عرضة للإصابة بفيروس الكورونا في العمل. ويكون عمال العناية الصحية وهؤلاء العاملون في العناية الاجتماعية (بالأخص في دور رعاية المسنين) أكثر عرضة لخطر التعرض المتكرر للعدوى.

يمكن ان تكون عدوى فيروس الكورونا خطيرة وتؤدي لتعقيدات طويلة الأجل. وهذه أكثر شيوعا بالموظفين الأكبر سنا أو هؤلاء ذوي عوامل الخطر الطبية المزمنة.

يمكنك ان تصاب بفيروس الكورونا دون ان تبدي أعراضا وتنقله لعائلتك وأصدقائك وسكان المنطقة والكثير منهم قد يكونوا بخطر أكثر من فيروس الكورونا.

تمتلك بصحة جيدة، لا يخفض خطر إصابتك بفيروس الكورونا او بنقله.

مع معدلات الإصابة بفيروس الكورونا المرتفعة من المهم جدا ان تساعد في إيقاف انتشار الفيروس لتجنب الضغط على خدمات الصحة القومية NHS وإبقاء عاملي العناية الصحية والاجتماعية أصحاء.

## هل سيحمي اللقاح هؤلاء المقربون لي؟

الدليل اذا كان لقاح فيروس الكورونا سيخفض احتمالية نقلك للفيروس غير واضح. أغلب اللقاحات خفضت خطر العدوى العام، ولكن بعض الناس الذين تطعموا قد يشعرون بعدوى بلا أعراض او خفيفة وبالتالي قد ينقلون الفيروس. الأرجح ان أي عدوى بشخص متطعم ستكون أقل شدة، وستكون مدة التخلص من الفيروس أقصر. ولذلك نتوقع ان موظفي الصحة والعناية المطعمون سيكونون أقل عرضة لنقل العدوى لأصدقائهم وعائلاتهم وللناس المعرضون الذين يعتنون بهم.

## هل يوجد للقاح أية أعراض جانبية؟

مثل كل الأدوية، يمكن ان تسبب اللقاحات أعراضا جانبية. معظمها سيكون خفيفا وقصير الأجل، ولن يتعرض لها الجميع. حتى ولو أيدبت أعراضا بعد أول جرعة، ستحتاج ان تحصل على الجرعة الثانية. مع أنك قد تحصل على بعض الحماية من الجرعة الأولى، حصولك على الجرعة الثانية سيعطيك أفضل حماية ضد الفيروس.

## تشمل الأعراض الجانبية الشائعة على:

- الشعور بالألم والطفح في الذراع التي تلقحت بها. ويكون هذا أسوأ بعد يوم أو يومين بعد التطعيم.
- الشعور بالتعب
- الصداع
- ألم عام أو أعراض شبيهة بالإنفلونزا الخفيفة

رغم أن الشعور بالحمى ليس غريبا لمدة يومين او ثلاثة، ولكن الحرارة المرتفعة ليست عادية وقد تبين أنك مصاب بفيروس الكورونا أو عدوى أخرى (راجع النصيحة في صفحة 6). يمكنك ان تأخذ الجرعة العادية من الباراسيتمول (اتبع النصيحة على التغليف) وترتاح لكي تتعافى. لا تتجاوز الجرعة العادية.

وستدوم هذه الأعراض لأقل من أسبوع. واذا بدت أعراضك بأنها تسوء او كنت قلقا، فاتصل بـ 111 NHS. واذا سعت النصيحة من الطبيب او الممرضة، فتأكد ان تقول لهم عن حصولك للقاح (بين بطاقة التطعيم) حتى يمكنهم ان يقيموك بشكل صحيح. يمكنك ان تبلغ عن أعراض اللقاحات الجانبية المشبوهة والأدوية.

من خلال برنامج البطاقة الصفراء. يمكنك ان تقوم بهذا عبر الإنترنت بالبحث عن بطاقة فيروس الكورونا الصفراء او بتنزيل تطبيق البطاقة الصفراء.

## من لا يستطيع ان يأخذ اللقاح؟

لا تحتوي اللقاحات على جسيمات حية وبالتالي فهي آمنة للمصابين بأمراض الجهاز المناعي. قد لا يستجيب هؤلاء الناس بشكل جيد للقاح. عددا قليلا من الناس المعرضون لخطر فيروس الكورونا، لا يستطيعون ان يتطعموا - ويشمل هذا ذوي الحساسيات الشديدة.

## حامل، او تعتقدين أنك حامل؟

مثل كل الأدوية لم يتم تجربة اللقاحات على النساء الحوامل. ولذلك، ننصح النساء العرضة الأقل للخطر ان ينتظرن حتى يكتمل حملهن قبل ان يحصلن على اللقاح. يرجى التكلم مع رئيسك في العمل عن الوسائل الأخرى لخفض خطر تعرضك لفيروس الكورونا. معظم النساء اللواتي يصبين بفيروس الكورونا اثناء حملهن، لا يعانن نتيجة أسوء من النساء غير الحوامل ويولدن طفلا صحيا. وقد تتغير هذه النصيحة مع توفر معلومات سلامة أكثر عن اللقاحات. اذا كنت حاملا، ولكنك تعتقدين أنك ذات عرضة مرتفعة فقد ترغبين بمناقشة الحصول على اللقاح

الآن مع طبيبك أو الممرضة.

اذا عرفت أنك حاملا بعد حصولك على اللقاح، فلا تقلقي. لا تحتوي اللقاحات على كائنات قادرة على التكاثر في الجسم، ولذلك لن تسبب عدوى فيروس الكورونا في جنينك. وكما فعلنا مع لقاحات أخرى، تؤسس PHE نظام مراقبة لمتابعة النساء اللواتي تم تلقيحهن وهن حوامل. نأمل ان يوفر هذا الطمأنانية المبكرة للنساء مع مرور الوقت.

ويجب على النساء بسن الحمل او الحوامل او تلك اللواتي يعتزمن الحمل او يرضعن ان تقرأ المعلومات المفصلة التالية في

[www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding)

احفظ بطاقتك وتأكد ان تحضر  
موعدك التالي لتحصل على  
جرعتك الثانية من اللقاح.

Don't forget your  
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record  
card in your purse or wallet

For more information on the  
COVID-19 vaccination or what  
to do after your vaccination,  
see [www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine)

COVID-19 immunisation  
Protect yourself.



## ما أفعل اذا شعرت بتوعدك عندما يحين موعدك التالي؟

اذا شعرت بتوعدك، يفضل ان تنتظر  
حتى تتعافى قبل ان تحصل على  
اللقاح، ولكن يجب ان تحاول ان  
تحصل عليه بأقرب فرصة ممكنة.  
يجب عليك ألا تحضر موعد التطعيم  
اذا كنت تعتزل ذاتيا او تنتظر نتيجة  
فحص فيروس الكورونا او كنت غير  
متأكدا اذا كنت سليما او صحيا.

## هل أستطيع العودة للعمل بعد حصولي على اللقاح؟

نعم، سيمكنك العودة للعمل ما دمت  
لا تشعر بالمرض. اذا كانت ذراعك  
مؤلمة، فقد تجد حمل الأشياء الثقيلة  
صعبا. اذا شعرت بالتوعدك او التعب،  
فيجب عليك ان ترتاح وتجنب  
السوافة او استخدام الآلات.

## هل سأصاب بفيروس الكورونا من اللقاح؟

لا يمكنك الإصابة بفيروس الكورونا  
من اللقاح، ولكن يمكن ان تصاب  
بالفيروس ولا تشعر بالأعراض حتى  
بعد موعد التطعيم. يرجى الاستمرار  
بإجراء فحوص وقاية منتظمة التي  
يرتبها مستخدمك. اذا كان لديك أي  
من أعراض فيروس الكورونا، ظل  
بالبيت وترتب الحصول على فحص.  
اذا احتجت للمزيد من المعلومات عن  
الأعراض، راجع

[www.nhs.uk/conditions/  
coronavirus-COVID-19/symptoms](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms)

## ما أفعل بعد ذلك؟

خطط لحضور موعدك الثاني. يجب  
أن يكون معك بطاقة تسجيل،  
وسيكون موعدك التالي في ما بين  
3-12 أسبوعا. من المهم ان تحصل  
على الجرعتين من نفس اللقاح  
لتعطيك أحسن درجة من الحماية.



لكي تستمر بحماية نفسك وسكانك وعائلتك وأصدقائك وزملائك، يجب عليك ان تتبع النصيحة العامة في العمل والبيت وعند الخروج:

- ممارسة التباعد الاجتماعي
  - لبس الكمامة
  - غسل اليدين بحذر وتكرار
  - اتباع التوجيهات السارية
- [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

## بعد ان حصلت على اللقاح، هل علي أن أتبع كل نصائح سيطرة العدوى؟

لا يمكن للقاح ان يصيبك بفيروس الكورونا، وستخفف الجرعتان احتمالية إصابتك بالمرض الشديد. لا يكون اللقاح فعالا كليا وسيحتاج جسمك بضعة أسابيع لبناء الوقاية من اللقاح.

وعليك ان تتبع التوجيهات بمكان العمل بما فيه لبس معدات الوقاية الشخصية الصحيحة والمشاركة بأي برامج وقاية.



يرجى قراءة كتيب معلومات المنتج للمزيد من التفاصيل عن اللقاح، بما فيه الأعراض الجانبية المحتملة بالبحث عن بطاقة فيروس الكورونا الصفراء.

يمكنك ان تبلغ عن أعراض جانبية مشبوهة في نفس الموقع او بتنزيل برنامج البطاقة الصفراء.

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



ينتشر فيروس الكورونا من خلال قطرات الزفير من الأنف والفم، خاصة عند التكلم أو السعال. يمكن أن تصاب به بلمس عيونك أو أنفك أو فمك بعد التواصل مع جسم أو سطح ملوث.

## حصلت على لقاح الإنفلونزا، هل أحتاج للقاح فيروس الكورونا أيضا؟

لا يحملك لقاح الإنفلونزا من فيروس الكورونا. بما أنك مؤهل للحصول على اللقاحين، يجب عليك أن تحصل عليهما، ولكن بفارق مدة أسبوع على الأقل.

التطعيم، يساعد بحماية هؤلاء الأكثر عرضة.

إذا احتجت لمعلومات إضافية عن لقاح فيروس الكورونا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination)

حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 محفوظة لمؤسسة Crown  
COV2020316V2AR 1.5M 1p NOV (APS) 2020  
منفذ صحة عامة بإنجلترا رقم: 2020439

يمكنك طلب المزيد من هذه المنشورات المجانية  
من [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)