

CARE

NHS



Public Health
England

واکسیناسیون کووید-19

محافظت برای

کارکنان مراقبت های بهداشتی

به کلیه کارکنان خط مقدم مراقبت بهداشتی و اجتماعی
واکسن کووید-19 ارائه می شود که به محافظت از
شما در مقابل بیماری کووید-19 کمک می کند.

ایمن سازی در مقابل کووید-19

از خود محافظت کنید.



فهرست

چرا دریافت واکسن کووید-19 برای شما مهم است

آیا این واکسن از من محافظت خواهد کرد؟

آیا این واکسن از افرادی که از آنها مراقبت می‌کنم محافظت خواهد کرد؟

آیا این واکسن عوارض جانبی خواهد داشت؟

چه کسانی نمی‌توانند واکسن دریافت کنند؟

آیا باردار هستید یا فکر می‌کنید ممکن است باردار باشید؟

آیا پس از دریافت واکسن می‌توانم به سر کار بازگردم؟

آیا ممکن است از خود واکسن کووید-19 بگیرم؟

در مرحله بعد باید چه کار کنم؟

اگر برای نوبت بعدی، حال من خوب نباشد، چه کار باید بکنم؟

پس از دریافت واکسن، آیا همچنان باید از همه توصیه‌های کنترل ابتلاء پیروی کنم؟

من واکسن آنفلوآنزای خود را دریافت کرده‌ام، آیا نیاز است که واکسن کووید-19 هم دریافت کنم؟

دریافت واکسن کووید-19 در اولین فرصت ممکن، برای شما ایمنی ایجاد می‌کند و ممکن است به محافظت از خانواده شما و افرادی که از آنها مراقبت می‌کنید کمک کند.

واکسن کووید-19 به کاهش نرخ بیماری شدید و نجات جان افراد کمک می‌کند، و در نتیجه فشار روی NHS و خدمات مراقبت اجتماعی کاهش می‌یابد.

آیا این واکسن از من محافظت خواهد کرد؟

واکسن کووید-19 احتمال ابتلاء شما به بیماری کووید-19 را کاهش می دهد. مانند همه داروها، هیچ واکسنی کاملاً موثر نیست و چند هفته طول می کشد تا بدن شما از طریق واکسن محافظت در برابر بیماری ایجاد کند. برخی افراد ممکن است علیرغم دریافت واکسن به کووید-19 مبتلا شوند، اما پیش بینی می شود که این ابتلاء ملایم تر باشد.

نشان داده است که این واکسن کارآیی خوبی دارد و در مطالعات انجام شده بر بیش از 20000 نفر خطری گزارش نشده است.



چرا دریافت واکسن کووید-19 برای شما مهم است

اگر شما از کارکنان خط مقدم مراقبت های بهداشتی خط مقدم مراقبت های اجتماعی هستید، احتمال قرار گرفتن در معرض کووید-19 در محل کار برای شما بیشتر است. کارکنان مراقبت های بهداشتی و افرادی که در مراقبت اجتماعی کار می کنند (بویژه در خانه های سالمندان) در خطر بسیار بالاتری از ابتلاء به صورت مکرر می باشند.

ابتلاء به کووید-19 می تواند جدی باشد و ممکن است به مشکلات بلند مدت بیانجامد. این مسائل در کارکنان با سن بالاتر یا افرادی که فاکتور خطر زمینه ای دارند شایع تر است.

شما می توانید بدون هیچ گونه علائم، کووید-19 داشته باشید و آن را به خانواده، دوستان و بیماران، که بسیاری از آنها ممکن است در معرض خطر بالاتر کروناویروس باشند، انتقال دهید.

تندرست بودن، خطر ابتلاء شما به کووید-19 و انتقال آن به دیگران را کاهش نمی دهد.

با نرخ بالای کووید-19، اهمیت این مسئله که گسترش کروناویروس را متوقف کنیم، ار فشار روی NHS جلوگیری کنیم و نیروی کار مراقبتهای اجتماعی و بهداشتی را سالم نگه داریم از هر زمان دیگر بیشتر است.

آیا این واکسن از افرادی که از آنها مراقبت می‌کنم محافظت خواهد کرد؟

مستندات درمورد اینکه آیا واکسن کووید-19 احتمال انتقال ویروس از طریق شما را کاهش می‌دهد خیلی واضح نیست. بیشتر واکسنها خطر کلی ابتلاء را کاهش می‌دهد، اما برخی افراد واکسینه شده ممکن است عفونت ملایم یا بدون علائم بگیرند و بنابراین بتوانند ویروس را منتقل نمایند. به احتمال زیاد هر مورد ابتلاء در فرد واکسینه شده با شدت بسیار پایینتر خواهد بود و دوره ریزش ویروسی کوتاه‌تر می‌گردد. بنابراین انتظار داریم در کارکنان مراقبتی و بهداشتی واکسینه شده، احتمال انتقال عفونت به دوستان و خانواده خود یا افراد آسیب‌پذیری که از آنها مراقبت می‌کنند پایینتر باشد.

آیا این واکسن عوارض جانبی خواهد داشت؟

مانند همه داروها، واکسنها هم ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. بیشتر اینها ملایم و کوتاه مدت هستند، و همه به آنها دچار نمی‌شوند. حتی اگر پس از دوز اول علائمی داشتید، لازم است که دوز دوم را نیز دریافت کنید. ممکن است با دوز اول تا حدی محافظت ایجاد شود، اما دوز دوم بیشترین محافظت را در مقابل ویروس ایجاد می‌کند.

عوارض جانبی بسیار شایع عبارتند از:

- احساس درد، سنگینی و درد با تماس در محل تزریق در بازو.
- شدیدترین زمان این عارضه معمولاً حدود 1-2 روز پس از واکسن است
- احساس خستگی
- سردرد
- دردهای عمومی، یا علائم شبیه آنفلوآنزای خفیف

اگرچه احساس تب و گرگرفتگی به مدت دو تا سه روز شایع است، تب داشتن در اصل عادی نیست و ممکن است نشان از این داشته باشد که شما کووید-19 یا عفونت دیگری دارید (به توصیه‌های صفحه 6 مراجعه نمایید).

برای بهبود حالتان، می‌توانید استراحت کنید و یک دوز معمول پاراستامول مصرف نمایید (به توصیه‌های روی بسته بندی دارو توجه کنید). بیشتر از میزان عادی دارو مصرف نکنید.

این علائم معمولاً کمتر از یک هفته باقی می‌ماند. اگر به نظر می‌رسد که علائم شما بدتر شده یا نگرانی دارید، با NHS 111 تماس بگیرید. اگر با پزشک یا پرستار مشورت می‌کنید، حتماً به ایشان درباره واکسیناسیون خود بگویید (به آنها کارت واکسیناسیون را نشان دهید) تا اینکه بتوانند به طور مناسب

شرایط شما را ارزیابی کنند. شما همچنین می توانید از طریق برنامه کارت زرد (Yellow Card) عوارض جانبی مشکوک را گزارش کنید. می توانید این کار را به صورت آنلاین از طریق جستجوی کارت زرد کروناویروس یا دانلود کردن اپلیکیشن کارت زرد (Yellow Card) انجام دهید.

چه کسانی نمی توانند واکسن دریافت کنند؟

واکسنها حاوی ارگانایسمهای زنده نیستند، و بنابراین برای افرادی که اختلالات سیستم ایمنی دارند بی خطر هستند. ممکن است این افراد واکنش خوبی به واکسن نشان ندهند. تعداد اندکی از افراد در معرض خطر کووید-19 نمی توانند واکسن دریافت کنند - این دسته شامل افرادی است که حساسیتهای شدید دارند.

آیا باردار هستید یا فکر می کنید ممکن است باردار باشید؟

مانند همه داروهای جدید، واکسنها هنوز روی خانمهای باردار آزمایش نشده است. بنابراین، توصیه ما این است که بیشتر خانمهایی که در معرض خطر پایین هستند باید تا تکمیل دوره بارداری صبر کنند و سپس واکسینه شوند. لطفاً با کارفرمای خود درباره راههای دیگر برای کاهش خطر کووید-19 صحبت کنید. بیشتر زنانی که در دوران بارداری مبتلا به کووید-19 می شوند شرایط شدیدتری از بیماری را نسبت به زنان غیر باردار تجربه نمی کنند و در ادامه نوزادی سالم

به دنیا می آورند. به همان شیوه ای که داده های ایمنی بیشتری در مورد واکسن بدست می آید، این توصیه ها ممکن است تغییر هم بکند. اگر باردار هستید و اعتقاد دارید در معرض خطر بالا قرار دارید، می توانید در مورد دریافت واکسن با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

اگر پس از آنکه واکسن را دریافت کردید متوجه شدید که باردار هستید، نگران نباشید. واکسنها حاوی ارگانایسمهایی که درون بدن تکثیر شوند نمی باشند، بنابراین نمی توانند کووید-19 در نوزاد متولد نشده شما ایجاد کنند. همانطور که برای سایر واکسنها این کار را انجام داده ایم، PHE در حال برپایی یک سیستم نظارتی برای پیگیری زنانی است که در دوران بارداری واکسن زده اند. امیدواریم به مرور زمان، این اقدام بتواند برای زنان اطمینان خاطر ایجاد کند.

زنانی که در سن باروری هستند، خانمهای باردار، زنانی که به فکر باردار شدن هستند یا شیر می دهند، لطفاً جزئیات بیشتر را در

www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding
مطالعه کنند.

آیا پس از دریافت واکسن می توانم به سر کار بازگردم؟

بله، شما باید بتوانید کار کنید، منوط بر اینکه حال شما خوب باشد. اگر بازوی شما دردناک است، ممکن است بلند کردن وسایل سنگین مشکل باشد. اگر حال شما خوب نیست یا احساس خستگی می کنید باید استراحت کنید و از کار با ماشین آلات یا رانندگی پرهیز نمایید.

آیا ممکن است از خود واکسن، کووید-19 بگیرم؟

شما نمی توانید از این واکسن، کووید-19 بگیرید اما امکان دارد که از قبل کووید-19 گرفته باشید ولی پیش از زمان واکسیناسیون متوجه علائم خود نشده باشید. لطفاً همچنان آزمایشهای غربالگری را که کارفرمای شما بطور منظم برپا می کند انجام دهید. اگر علائم کووید-19 را داشتید، در منزل بمانید و برای انجام آزمایش اقدام کنید. اگر اطلاعات بیشتری در زمینه علائم نیاز دارید به

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms
مراجعه کنید

در مرحله بعد باید چه کار کنم؟

برای حضور برای نوبت دوم برنامه ریزی کنید. شما باید کارت سوابق داشته باشید و قرار بعدی شما باید بین 3 تا 12 هفته بعد باشد. اهمیت بسیاری دارد که برای بیشترین میزان محافظت، هر دو دوز واکسن را دریافت نمایید.

مراقب کارت خود باشید و حتماً برای نوبت بعدی خود حضور پیدا کنید تا دوز دوم را دریافت نمایید.

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

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



اگر برای نوبت بعدی، حال من خوب نباشد، چه کار باید بکنم؟

اگر حال شما خوب نیست، بهتر است صبر کنید تا زمانی که بهبود پیدا کنید تا واکسن خود را دریافت نمایید، اما باید در اولین فرصت ممکن آن را دریافت نمایید. اگر در قرنطینه شخصی هستید، منتظر آزمایش کووید-19 می باشید یا مطمئن نیستید سرحال و سلامت هستید، نباید برای واکسیناسیون حضور یابید.

پس از دریافت واکسن، آیا همچنان باید از همه توصیه های کنترل ابتلاء پیروی کنم؟

واکسن نمی تواند شما را به کووید-19 مبتلا کند، و دو دوز واکسن احتمال بیماری شدید شما را کاهش می دهد. هیچ واکسنی کاملاً موثر نیست و چند هفته طول می کشد تا بدن شما از طریق واکسن محافظت در برابر بیماری ایجاد کند.

بنابراین، باید همچنان رهنمودها را در محل کار رعایت نمایید، از جمله استفاده از امکانات محافظت شخصی مناسب و شرکت کردن در هر برنامه غربالگری.



برای آنکه همچنان از خود، بیماران تحت مراقبت، خانواده، دوستان و همکاران خود محافظت نمایید، باید از توصیه های عمومی در محل کار، منزل و وقتی بیرون از منزل هستید پیروی کنید:

- فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نمایید
- از ماسک صورت استفاده کنید
- دستهایتان را به دقت و به طور مرتب بشوئید
- از رهنمودهای فعلی در www.gov.uk/coronavirus پیروی کنید



لطفاً برای اطلاعات بیشتر در مورد این واکسن، از جمله عوارض جانبی، دفترچه اطلاعات محصول را با جستجوی کارت زرد کروناویروس مطالعه نمایید. شما همچنین می توانید با دانلود کردن اپلیکیشن کارت زرد (Yellow card) عوارض جانبی مشکوک را در همان وب سایت گزارش کنید.

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

به یاد داشته باشید



کووید-19 از طریق قطرات ریز که از طریق تنفس و از راه بینی یا دهان منتقل می شوند، بویژه هنگام گفت و گو یا سرفه، گسترش پیدا می کند. همچنین از طریق لمس چشمها، بینی و دهان پس از تماس با اشیاء یا سطوح آلوده نیز می تواند وارد بدن شود.

من واکسن آنفلوآنزای خود را دریافت کرده ام، آیا نیاز است که واکسن کووید-19 هم دریافت کنم؟

واکسن آنفلوآنزا از شما در برابر کووید-19 محافظت نمی کند. از آنجا که واجد شرایط دریافت هر دو واکسن می باشید، بهتر است هر دو را دریافت کنید، اما معمولاً با فاصله دست کم یک هفته.

واکسیناسیون، کمک به محافظت از کسانی که آسیب پذیرتر هستند.

اگر به اطلاعات بیشتری در زمینه واکسیناسیون کووید-19 نیاز دارید، لطفاً به اینجا مراجعه نمایید: www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020
COV2020316V2FA 1.5M 1p NOV (APS) 2020
شماره درگاه بهداشت عمومی انگلستان: 2020470

شما می توانید تعداد بیشتری از این برگه های رایگان را از www.healthpublications.gov.uk سفارش دهید