Public Health England

NHS

ከክትባትዎ በኋላ ምን ይጠብቃሉ

ኮቪድ-19 ክትባት

አሁን የኮቪድ-19 ክትባታቸውን ለወሰዱ ሰዎች መረጃ

ተጨማሪ መረጃ ከሚከተለው ድረ-ገጽ ያግኙ
nhs.uk/CovidVaccine

ማውጫ

ተዛማጅ ችግሮቹ ምን ምን ናቸው

ክትባቱን በመውሰድ ኮቪድ-19 ሊይዘኝ ይችላልን

መቼ ነው ዕለት በዕለት የማደርጋቸው ነገሮችን ማድረግ የምችለው

ቀጥሎ ምን ማድረግ አለብኝ

በሚቀጥለው ቀጠሮዬ ወቅት ካመመኝ፣ ምን ማድረግ አለብኝ

ክትባቱ ይከላከልልኛልን

የኮቪድ-19 ክትባት ከወሰድኩ በኋላ ምን ማድረግ እችላለሁ

ሊከሰቱ የሚችሉ ተዛማጅ ችግሮችን ጨምሮ ስለክትባትዎ በዝርዝር ለማወቅ፣ እባክዎትን የአምራቹን አስረጂ ወረቀት የኮሮናቫይረስ ቢጫ ካርድ ላይ በመፈለግ ያንብቡ።

በቢጫ ካርድ መተግበሪያ በኩል ወይም በድረ-ገጹ፣ የሚጠረጥሯቸውን ተዛማጅ ችግሮች ማሳወቅ ይችላሉ።

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ኮቪድ-19 ለሚያስከትላቸው ውስብስብ ችግሮች በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች በአሁኑ ወቅት የኮቪድ-19 ክትባት እየቀረበላቸው ነው።

ይህ በራሪ ጽሁፍ ክትባትዎን ከወሰዱ በኋላ ምን እንደሚሆን ይገልጽለዎታል። የሁለተኛ ልኬት ክትባት ከፈለጉ የሚቀጥለውን ቀጠሮ መያዝዎትን እርግጠኛ ይሁኑ።

ደህንነታቸውን እና ውጤታማነታችውን ለማረጋገጥ ያለፉባቸውን ትላልቅ ጥናቶች በዝርዝር ከፈተሸ በኋላ የመዲኀኒቶች እና የጤና እንክብካቤ ምርቶች ተቆጣጣሪ ድርጅት ኤም ኤች አር ኤ ብዛት ያላቸው የኮቪድ-19 ክትባት ዓይነቶች ዩኬ ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውሉ ፈቅዷል።

ኤን ኤች ኤስ በቫይረሱ ቢያዙ ከፍተኛ እና ውስብስብ የጤና ቀውስ ሊከተልባቸው ለሚችል አደጋ ተጋላጭ ሰዎች ክትባቱን ይሰጥ ዘንድ አንድ ገለልተኛ የባለሙያዎች ቡድን ምከረ ሃሳብ አቀረበ።

አሁን ተጨማሪ ክትባቶች ስለተገኙ፣ እንደዬ ተጋላጭነታቸው ደረጃ ለሁሉም አዋቂዎች ክትባት እንሰጣለን።

ተዛማጅ ችግሮቹ ምን ምን ናቸው

እንደ ሁሉም መዲኀኒቶች፣ ክትባቶችም ተዛማጅ ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነኝህም ባብዛኛው ቀላል፣ ብዙ የማይቆዩ ናቸው፣ እያንዳንዱ ሰው ላይም የግድ የሚከሰቱ አይደሉም። መጀመሪያው ልኬት ክትባት በኋላ የህመም ምልክቶቹ ቢከሰቱበዎትም እንኳ፣ የሁለተኛውን ልኬት ክትባት መውሰድ አለብዎ። ምንም እንኳ መጀመሪያው ልኬት ክትባት ጥሩ የመከላከል አቅም ቢገነቡም፣ ሁለተኛውን ክትባት መውሰድዎ፣ ከቫይረሱ ለረጀም ጊዜ የሚዘልቅ የመከላከያ አቅም ይፈጥርለዎታል።

በ መጀመሪያው አንድ ቀን ወይም ሁለት ቀን ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ በጣም የተለመዱ ተዛማጅ ችግሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ

- ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ የህመም፣ የመክበድ ስሜት እንደዚሁም በእጆ ክትባት የተወጋበት ቦታ በቀላሉ ንኬት የህመም ስሜት ይሰማዎታል።
- ድካም መሰማት
- የራስ ምታት፣ የሰውነት አካል ላይ የሚሰሙ ህመሞች እና ብርድ ብርድ ማለት

በተጨማሪም ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን ብርድ ብርድ እያለዎት እና እያንቀጠቀጠዎት የጉንፋን መሰል የህመም ምልክቶች ሊታዩባችሁ ይችላል። ነገር ግን ከፍተኛ ትኩሳት ኮቪድ-19 ወይም ሌላ ልክፍት ይዞዎት ሊሆን እንደሚችል ያመለክታልበገጽ 5 ላይ ያለውን ምክር ያንብቡ። ችግሮቹን ለማስታገስ፣ ዕረፍት መውሰድ እና የተለመደውን የፓራሴታሞል ልኬት መውሰድ ይችላሉበመዲኀኒቱ ማስቀመጫ ላይ የተፃፈውን መመሪያ ይከተሉ።

ያልተለመደ ተዛማጅ ችግር ደግሞ ክትባቱን በወሰዱበት በኩል ባለው እጅ ወገን ያለው ብብት ወይም አንገት ላይ የዕጢዎች ማበጥ ነው። ይህም 10 ቀን ገደማ ሊቆይ ይችላል፣ ከዚህ የበለጠ ከቆዬ ግን ሃኪመዎትን ያማክሩ። ክትባቱን ከወሰዱ ከጥቂት ሳምንት በኋላ የጡት ኤክስ-ሬይ ለመነሳት ቀጠሮ ካለዎት ግን ይህንኑ በዕለቱ መናገር አለብዎ።

የህመም ምልክቶቼ ካሳሰቡኝ፣ ምን ማድረግ አለብኝ

እነዚህ ምልክቶች አብዛኛው ጊዜ ከአንድ ሳምንት ላነሰ ጊዜ ነው የሚቆዩት። የህመም ምልክቶችዎ ከባሰባቸው ወይም ስጋት ከገባዎ ለኤን ኤች ኤስ በ 111 ይደውሉ። ከዶክተር ወይም ከነርስ ምክር የሚጠይቁ ከሆነ፣ ስለክትባትዎ መንገርዎትን ያረጋግጡ የክትባት ካርድዎትን ያሳዩዋቸው፣ ይህን ካደረጉም በተሟላ መረጃ ላይ የተመሰረተ ምክር ሊሰጡዎት ይችላሉ። በቢጫ ካርድ እቅድ በኩልም፣ ከክትባቶቹ ጋር በተያያዘ አጋጥመውኛል ብለው የሚጠረጥሯቸውን ተዛማጅ ችግሮች ማሳወቅ ይችላሉ። በበይነ መረብ ላይ የኮሮናቫይረስ ቢጫ ካርድ በመፈለግ ወይም የቢጫ ካርድ መተግበሪያ በመጫን ይህንን ማከናዎን ይችላሉእባክዎትን ገጽ 2) ላይ ይመልከቱ።

አስትራዜኒካኤ ዜድክትባት ከወሰዱ በኋላ ከደም መርጋት እና ያልተለመደ የደም ፍሰት ጋር የተያያዙ በጣም አልፎ አልፎ የሚከሰቱ የጤና ችግሮች መከሰታቸውን በቅርቡ ይዘው የወጡ ዘገባዎች አሉ። ይህ በጥንቃቄ እየተመረመረ ቢሆንም የችግሮቹ መንስኤዎች ገና ግልጽ አይደሉም። ኮቪድ-19 በሚያስከትለው የተወሳሰበ የጤና ችግር እና ሞት የተነሳ ኤም ኤች አር ኤ፣ የዓለም ጤና ድርጅት እና የአውሮፓ የመዲኃኒቶች ወኪል፣ ሁሉንም ነገሮች በማመዛዘን፣ መከተብን ይደግፋሉ።

ከእያንዳንዱ ልኬት ክትባት በኋላ የሚከሰቱት ተዛማጅ ችግሮች የተለያዩ ናቸውን

ሁሉም የኮቪድ-19 ከትባት ዓይነቶች አንድ ዓይነት አይደሉም - አንዳንዶቹ ከ መጀመሪያው ልኬት፣ ሌሎቹ ደግሞ ከሁለተኛው ልኬት በኋላ የበለጡ ተዛማጅ ችግሮች የማስከተል ዝንባሌ አላቸው። በጣም የተለመዱት ተዛማጅ ችግሮች ተመሳሳይ ሲሆኑ አንድ ወይም ሁለት ቀን ብቻ መቆዬት አለባቸው።

ክትባቱን ከወሰዱ ከ4 ቀን ገደማ ጀምሮ እስከ 4 ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ የሚከተሉት ካጋጠሙዎ በአስቸኳይ የሃኪም ምክር ይውሰዱ።

- ያልተለመደ እና በማስታገሻ መዲኃኒት ጋብ የማይል ወይም እየከፋ የሚሄድ ኃይለኛ የራስ ምታት
- በሚተኙ ወይንም በሚያጎነብሱ ጊዜ የሚብስበት እራስ ምታት፣ ወይም ይህ ከሚከተሉት ጋር የሚጎዳኝ ከሆነ
  የዕይታ ብዥታ፣ ማጥወልወል እና ማስመለስ
  - ለመናገር መቸገር፣
  - መድከም፣ ማንቀላፋት ወይም እራስን ስቶ መንፈራፈር
- አዲስ ሰበቡ የማይታወቅ የቆዳ መቅላት ደም ወይም ወደ ውጭ መፍሰስ
- የትንፋሽ ማጠር፣ የደረት ላይ ህመም፣ የእግር እብጠት ወይንም የማይለቅ የሆድ ህመም

ክትባቱን በመውሰድ ኮቪድ-19 ሊይዘኝ ይችላልን

ከክትባቱ ኮቪድ-19 ሊይዘዎት አይችልም፣ ነገር ግን ኮቪድ-19 ይዞዎት እስከ ክትባት መውሰጃ ቀጠሮዎ በኋላ ድረስ የህመሙ ምልክቶች እንዳሉበዎት ልብ ላይሉት ቀርተው ሊሆን ይችላል።

ዘወትር የሚከሰቱ የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች፣ ከሚከተሉት ውስጥ ወዲያውኑ የሚታዩት ናቸው

- አዲስ የማያቋርጥ ሳል
- ከፍተኛ ትኩሳት
- መቅመስ ወይም ማሽተት አለመቻል ወይም ለውጥ(አኖስሚያ)

ትኩሳት ከክትባት ቀጥሎ ከአንድ ወይም ከሁለት ቀን በኋላ ሊከሰት የሚችል ቢሆንም፣ ሌሎች የኮቪድ ህመም ምልክቶች ካሉበዎ ወይም ትኩሳቱ ከዛ በላይ ከቆየ፣ እቤትዎ ውስጥ ይቆዩ እና ምርመራ ለማድረግ ቀጠሮ ይያዙ።

መቼ ነው ዕለት በዕለት የማደርጋቸው ነገሮችን ማድረግ የምችለው

ጤነኛነት እስከተሰማዎት ድረስ የተለመደው የዕለት በዕለት ተግባራትን መቀጠል መቻል አለብዎ። እጅ ላይ ህመም ስሜት ካለዎት ፣ ክብደት ያላቸው ነገሮችን ማንሳት ሊያስቸግረዎት ይችላል። ጤነኛነት ካልተሰማዎት ወይም ድካም ከተሰማዎት ዕረፍት ማድረግ አለብዎ፣ ከባድ ማሽኖች ላይ ከመሥራት ወይንም መኪና ከመንዳት ይቆጠቡ።

ቀጥሎ ምን ማድረግ አለብኝ

ይህ የመጀመሪያ ልኬትዎ ከሆነ፣ ከ 3 እስከ 12 ሳምንት ውስጥ ባለ ጊዜ የሁለተኛ ልኬትን ለመውሰድ የያዙት ቀጠሮ የተፃፈበት የመመዝገቢያ ካርድ ሊኖርዎት ይገባል። እጅግ የተሻለ የመከላከል አቅም ለመገንባት እንዲረዳዎ ሁለቱም ልኬቶች የአንድ ዓይነት ክትባት መውሰድ አስፈላጊ ነው።

ካርድዎትን በጥንቃቄ ያስቀምጡ። ይህ የመጀመሪያው ልኬትዎ ከሆነ፣ የሚቀጥለው ቀጠሮዎትን ያስታውሱ።

ከሚቀጥለው ቀጠሮዬ በፊት ካመመኝ ምን ማድረግ አለብኝ

ካመመዎት፣ እስከሚሻልዎት ቆይተው መከተቡ የተሻለ ነው፣ ግን በተቻለ አቅም ቶሎ ብለው ይከተቡ። እራስዎን አግልለው ከሆነ፣ የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት ለማወቅ በመጠባበቅ ላይ ካሉ ወይንም የኮቪድ-19 ምርመራ አድርገው እንዳለብዎ ከታወቀበት ገና 4 ሳምንት ያላለፈው ከሆነ፣ ወደ ክትባት ቀጠሮዎት መሄድ የለበዎትም።

ክትባቱ ይከላከልልኛልን

የኮቪድ-19 ክትባት በኮቪድ-19 በሽታ ተይዘው በህመም የመሰቃየትዎትን ዕድል ይቀንሳል። እያንዳንዱ ክትባት ከ20,000 በላይ በሚሆኑ ሰዎች ላይ የተሞከረ ሲሆን፣ ከነዚህም በርካታዎቹ በተለያዩ ብዙ ሀገሮች ጥቅም ላይ ውለዋል።

ሰውነትዎ ከክትባቱ የመከላከያ አቅም ለመገንባት ጥቂት ሳምንት ሊወስድ ይችላል። እንደማንኛውም መዳኒነት ሁሉ፣ ምንም ክትባት ሙሉ ለሙሉ ፍጹም አስተማማኝ አይደለም፣ ስለዚህ እንዳይዘት የሚሰጡ ምክሮችን ተግባራዊ ማድረግዎትን መቀጠል አለብዎ። አንዳንድ ሰዎች ክትባቱን ቢወሰዱም ኮቪድ-19 ሊይዛቸው ይችላል፣ ግን የቀለለ ይሆናል።

የኮቪድ-19 ክትባት ከወሰድኩ በኋላ ምን ማድረግ እችላለሁ

ክትባቱ በኮቪድ-19 እንዲያዙ አያደርገዎትም፣ የሁለት ልኬቶች ክትባት መውሰድዎት በጠና የመታመም አደጋን ይቀንስለዎታል። ምን ያህል ወደሌሎች የማስተላለፍ አደጋን እንደሚቀንስ ግን እስካሁን ድረስ አናውቅም። ስለዚህ በዙሪያዎ ያሉ ሰዎችን መከላከልዎትን መቀጠል አስፈላጊ ነው።

እራስዎትን፣ ቤተሰብዎትን፣ ጓደኞችዎትንና የስራ ባልደረቦችዎትን ለመከላከል፣ አሁንም የሚከተሉትን ያድርጉ

- **ርቀዎትን ይጠብቁ**
- **የፊት መሸፈኛ ያድርጉ**
- **በጥንቃቄ እና በየጊዜው እጆችዎትን ይታጠቡ**
- **ንጹህ አየር እንዲገባ መስኮቶችን ይክፈቱ**
- **በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ www.gov.uk/coronavirus**

ያስታውሱ

ኮቪድ-19 በተለይም በምንናገር ወይም በምንስል ጊዜ ከአፍንጫችን ወይም ከአፋችን በሚረጩ ጠብታዎች አማካይነት ይሰራጫል። የተመረዙ ነገሮችን ወይም አካላትን ከነካን በኋላ ዓይን፣ አፍንጫ እና አፍ ስንነካም ሊተላለፍ ይችላል።

ክትባት፣ በጣም ተጋላጭ የሆኑትን ለመርዳት።

የኮቪድ-19 ክትባት በተመለከተ የበለጠ መረጃ ከፈለጉ የሚከተለውን ይጎብኙ: **nhs.uk/CoronavirusVaccination**

©የዘውድ መብት የተጠበቀ ነው 2021
ኮቭCOV2020307V4AM 1ፒ 12ኤም MAR 2021 (ኤ ፒ ኤስ)
የኢንግላንድ የህዝብ ጤና መድረሻ ቁጥር: 2021081

ይህ በራሪ ጽሁፍ በዓይነስውራን ጽህፈት፣ በብሪትሽ የምልክት ቋንቋ በተቀናበረ ቪዲዮ፣ በትላልቅ የጎላ ጽሁፍ፣ በቀላል ንባብ ቅጂ ተዘጋጅቷል፣ በ23 ቋንቋዎች ተተርጉሟል፣ እናም ለማዘዝ የሚከተለውን ይጎብኙ **www.healthpublications.gov.uk**

ወይም ወደሚከተለው ይደውሉ **0300 123 1002**