

# ماذا تتوقع بعد حصولك على لقاح

## COVID-19؟

معلومات لهؤلاء الذين حصلوا  
على أول جرعة من لقاح  
COVID-19.

## المحتويات

ماهي الأعراض الجانبية؟

هل سأصاب بـ COVID-19 من اللقاح؟

متى سأستطيع العودة لروتيني اليومي؟

ماذا يتعين علي أن أفعل بعد ذلك؟

ماذا يتعين علي أن أفعل اذا شعرت بتوسعك عندما يحين موعدي التالي؟

هل سيحميني اللقاح؟

ماذا بإمكانى عمله بعد أن أتلقى اللقاح؟

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.



## يُعرض لقاح COVID-19 على هؤلاء الذين هم الأكثر عرضة لخطر من تعقيدات COVID-19 أولاً.

تخبرك هذه النشرة بما يجب توقعه بعد تلقي التطعيم. إذا كنت بحاجة إلى جرعة ثانية من اللقاح ، فتأكد من ترتيب موعدك التالي. أوصت مجموعة مستقلة من الخبراء بأن تقدم NHS هذه اللقاحات لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بالعدوى والمعاناة من مضاعفات خطيرة.

الآن وقد أصبح المزيد من اللقاحات متاحة ، فإننا نقدم الحماية لجميع البالغين من المخاطرة.

بعد مراجعة تفصيلية لدراسات كبيرة حول السلامة والفعالية ، وافقت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (MHRA) الآن على عدة أنواع مختلفة من لقاحات COVID-19 للاستخدام في المملكة المتحدة.

### ماهي الأعراض الجانبية؟

مثل كل الأدوية، يمكن ان يكون للقاحات أعراضا جانبية. معظمها سيكون خفيفا وقصير الأجل، ولن يتعرض لها الجميع. حتى ولو أبدت أعراضا بعد الجرعة الأولى ، فإنك 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 جدا في اليوم الأول أو الثاني على:

- وجود شعور مؤلم وثقيل وتشنج في الذراع حيث تم حقنك
- الشعور بالتعب
- الصداع والأوجاع والقشعريرة

قد تصاب أيضاً بأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا مع نوبات من الارتعاش والاهتزاز لمدة يوم أو يومين. ومع ذلك ، يمكن أن تشير درجة الحرارة المرتفعة أيضاً إلى إصابتك بـ COVID-19 أو أية عدوى أخرى (انظر النصيحة في الصفحة 5). يمكنك ان ترتاح وتأخذ الجرعة العادية من الباراسيتمول (اتبع النصيحة على التغليف) لكي تتعافى.

من الآثار الجانبية غير الشائعة تورم الغدد في الإبط أو الرقبة على نفس جانب الذراع حيث تلقيت اللقاح. يمكن أن يستمر هذا لمدة 10 أيام تقريباً ، ولكن إذا استمر لفترة أطول ، فاستشر طبيبك. إذا كان من المقرر إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية في الأسابيع القليلة التي تلي اللقاح ، فعليك ذكر ذلك عند الحضور.

### ماذا أفعل إذا كنت قلقاً بشأن الأعراض التي أعاني منها؟

وستدوم هذه الأعراض لأقل من أسبوع. وإذا بدت أعراضك بأنها تسوء أو كنت قلقاً، فاتصل بـ NHS 111. وإذا طلبت النصيحة من الطبيب أو الممرضة، فتأكد ان تقول لهم عن اللقاح (أريهم 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. (يرجى النظر الى الصفحة 2).

تم الإبلاغ مؤخراً عن حالة نادرة جداً تتضمن جلطات دموية ونزيف غير عادي بعد التطعيم بلقاح أسترازينيكا (AZ) AstraZeneca. تتم مراجعة هذا بعناية ولكن عوامل الخطر لهذه الحالة لم تتضح بعد. نظراً لارتفاع مخاطر حدوث مضاعفات والوفاة من COVID-19 ، خلصت MHRA ومنظمة الصحة العالمية والوكالة الأوروبية للأدوية إلى أن التوازن لصالح التطعيم إلى حد كبير.

## هل تختلف الأعراض الجانبية لكل جرعة؟

ليست كل لقاحات COVID-19 متشابهة - فبعضها يميل إلى التسبب في المزيد من الآثار الجانبية عند الجرعة الأولى ، والبعض الآخر يسبب المزيد من الآثار الجانبية عند الجرعة الثانية. الآثار الجانبية الشائعة جدًا هي نفسها ويجب أن تستمر يوماً أو يومين فقط.

**إذا واجهت أيًا مما يلي في غضون 4 أيام إلى أربعة أسابيع بعد التطعيم فعليك طلب المشورة الطبية على وجه السرعة.**

- صداع جديد وشديد لا تساعد المسكنات المعتادة أو يزداد سوءًا
- صداع غير عادي يبدو أسوأ عند الاستلقاء أو الانحناء أو قد يكون مصحوبًا بـ
  - عدم وضوح الرؤية والغثيان والقيء
  - صعوبة في الكلام ،
  - ضعف أو نعاس أو نوبات
- كدمات أو نزيف جديد غير مفسر
- ضيق في التنفس وألم في الصدر وتورم في الساق أو ألم بطني مستمر

## هل سأصاب بـ COVID-19 من اللقاح؟

لا يمكنك التقاط COVID-19 من اللقاح ولكن من الممكن أن تكون قد أصيبت بـ COVID-19 ولا تدرك أن لديك الأعراض إلا بعد موعد التطعيم.

**تتمثل أهم أعراض الـ COVID-19 في ظهور أي مما يلي مؤخرًا:**

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع بالحرارة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

رغم حدوث حمى طفيفة بغضون يوم أو يومين من التطعم، اذا ظهرت أعراض COVID أخرى أو دامت الحمى لفترة أطول، ظل بالبيت ورتب إجراء فحص.

## متى سأستطيع العودة لنشاطاتي اليومية؟

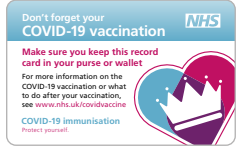
يجب أن تكون قادرًا على استئناف الأنشطة الطبيعية بالنسبة لك طالما أنك تشعر بتحسن. اذا كانت ذراعك مؤلمة، فقد تجد حمل الأشياء الثقيلة صعبا. اذا شعرت بالتوعك أو التعب، فيجب عليك أن ترتاح وتتجنب استخدام الآلات والسيارة.

## ماذا يتعين علي أن أفعل بعد ذلك؟

إذا كانت هذه هي جرعتك الأولى ، فيجب أن يكون لديك بطاقة تسجيل مع موعدك التالي بين 3 و 12 أسبوعًا. من المهم ان تحصل على الجرعتين من نفس اللقاح لتعطيك أحسن درجة من الحماية.



حافظ على بطاقتك آمنة. إذا كانت هذه هي جرعتك الأولى ، فلا تنس الاحتفاظ بالموعد التالي.



## ماذا يتعين علي أن أفعل اذا شعرت بتوعدك عندما يحين موعدني التالي؟

إذا شعرت بتوعدك، يفضل ان تنتظر حتى تتعافى قبل تلقي التطعيم. يجب ألا تحضر موعد لقاح إذا كنت تعزل نفسك بنفسك أو تنتظر اختبار COVID-19 أو في غضون 4 أسابيع من حصولك على نتيجة اختبار ايجابية لـ COVID-19

## هل سيحميني اللقاح؟

لقد ثبت أن لقاح COVID-19 الذي حصلت عليه يقلل من فرصة إصابتك بمرض COVID-19. تم اختبار كل لقاح على أكثر من 20000 شخص ، كما تم استخدام العديد من اللقاحات في العديد من البلدان المختلفة.

**قد يستغرق جسمك بضعة أسابيع لبناء بعض الحماية من اللقاح.**

مثل كل الأدوية، لا يكون اللقاح فعالا كلياً، ولذا يجب عليك ان تأخذ الاحتياطات الموصى بها لتجنب العدوى. قد يصاب بعض الأشخاص بفيروس الكورونا رغم حصولهم على اللقاح، ولكن سيكون هذا أقل شدة.

## ماذا بإمكانني عمله بعد أن أتلقى اللقاح؟

لا يمكن للقاح ان يصيبك بفيروس الكورونا، وستخضع الجرعتان احتمالية إصابتك بالمرض الشديد. نحن لا نعرف إلى أي مدى سيقبل من خطر نقل الفيروس إليك. لذلك من المهم الاستمرار في اتباع الإرشادات الوطنية الحالية.

لحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك وزملائك يجب عليك:

- ممارسة التباعد الاجتماعي
- لبس الكمامة
- غسل اليدين بعناية وبشكل متكرر
- السماح بدخول الهواء النقي
- اتباع التوجيهات السارية على الموقع الإلكتروني

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

## تذكر

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

## اللقاح ، يساعد على حماية الفئات الأكثر ضعفاً.

إذا احتجت لمعلومات إضافية عن لقاح فيروس الكورونا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

[nhs.uk/CoronavirusVaccination](http://nhs.uk/CoronavirusVaccination)

© Crown copyright 2021

MAR 2021 (APS) مارس COV2020307V4AR 1p 12M

رقم التسجيل في بوابة هيئة الصحة العامة في إنجلترا: 2021082

هذه النشرة متاحة أيضًا بطريقة برايل ، كفيديو BSL ، بحروف كبيرة ، كأصدار سهل القراءة ، مترجم إلى أكثر من 23 لغة

للطلب من [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)

أو اتصل برقم الهاتف 0300 123 1002