

## ما الذي تحتاج معرفته حول موعد لقاح كوفيد-19

النسخة 2.0، 29 آذار/مارس 2021

ملاحظة: هذا المستند هو نسخة محدثة من المستندات التي كانت في السابق تحمل عنوان "ما الذي تحتاج معرفته قبل موعد لقاح كوفيد-19" و"صفحة الرعاية بعد اللقاح".

لا يقدم هذا الإرشاد إلا المعلومات الأساسية فقط. لا يهدف هذا المستند لتقديم المشورة الطبية أو التشخيص الطبي أو العلاج الطبي أو المشورة القانونية أو أن يحل محلها.

لقد تم تحديدك كشخص مؤهل لتلقي لقاح كوفيد-19. برجاء قراءة هذا المستند لتعرف ما الذي تتوقعه في موعدك القادم للحصول على اللقاح.

### الاستعداد للتطعيم ضد كوفيد-19

#### ما الذي أحتاج أن أحضره لموعدتي؟

- بطاقتك الصحية/بطاقة خطة التأمين الصحي بأونتاريو (OHIP). إذا لم يكن لديك بطاقة OHIP، احضر شكلاً آخر من أشكال الهوية المصورة التي تصدرها الحكومة، مثل رخصة القيادة أو جواز السفر أو بطاقة الحالة أو غير ذلك من البطاقات الصحية بالمقاطعة. لا يزال بوسعك أن تحصل على التطعيم حتى لو يكن لديك بطاقة OHIP.
- سجل تطعيمك، إذا كان متوفرًا، لتتبع لقاح كوفيد-19 الذي تحصل عليه.
- نموذج أرجيات (حساسية)، إذا كان مطلوبًا.
- أية أجهزة مساعدة قد تحتاجها (مثل سكوتر أو كرسي متحرك أو عصي) وأية بنود تساعدك في تمضية الوقت (مثل هاتف خلوي أو كتاب).
- نظارة القراءة و/أو جهاز مساعدة السمع، إذا كان مطلوبًا.
- كامتلك.
- شخص من أشخاص الدعم، إذا كان مطلوبًا (مثل مترجم فوري أو شخص يساعدك أثناء التطعيم).

#### ما الذي أحتاج أن أفعله للاستعداد لموعدتي؟

- اقرأ [صفحة معلومات اللقاح](#) وتابع مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة حول تاريخك الطبي أو الأرجيات (حساسية).
- خذ أدويةك الاعتيادية وتناول الوجبات كالمعتاد. تأكد من تناول شيء ما قبل المجيء للعيادة لمنع الشعور بالإغماء أثناء التطعيم.

- ارتد ملابس فضفاضة أو تي-شيرت حتى يستطيع مقدم الرعاية الصحية الوصول بسهولة إلى الجزء العلوي من الذراع لغرض التطعيم.
- لا تضع أية منتجات عطرية.
- إذا كانت لديك **أعراض كوفيد-19**، لا ينبغي أن تحضر إلى العيادة. اتصل بالعيادة واتبع التعليمات.
- لا تصل قبل موعدك بأكثر من 10 دقائق لتجنب الازدحام في العيادة.
- قد تحتاج الانتظار بالخارج قبل موعدك. برجاء ارتداء ملابس مناسبة للطقس.

## ما الذي يمكن أن أتوقعه حين أصل في مواعيدي؟

مقدمو الرعاية الصحية حريصون جدًا على منع انتشار كوفيد-19 عند تقديم التطعيم. سيتخذ العاملون بالعيادة كل الاحتياطات اللازمة لضمان صحتك وسلامتك أثناء زيارتك. سيتم تطبيق تدابير الصحة العامة، مثل التباعد الجسماني وتعقيم اليدين وارتداء الكمامة في العيادات. يحتاج كل مقدمي الرعاية الصحية والمرضى والعاملين الآخرين والزائرين أن يتبعوا تدابير الصحة العامة في العيادة. يرجى قراءة أية لافتات أو تعليمات مقدمة في العيادة وإتباعها.

- سيطلب منك أن تقدم بطاقة OHIP أو بطاقة الوضع خاصتك (أو أية هوية مصورة صادرة من الحكومة في حالة عدم توافر بطاقة OHIP) وذلك لتأكيد موعدك.
- سيطلب منك الإجابة على سلسلة من الأسئلة لنرى إذا ما كانت لديك أية علامات أو أعراض مرتبطة بكوفيد-19 قبيل دخول العيادة.
- ستسأل أسئلة حول تاريخك الطبي (على سبيل المثال أية أرجيات (حساسية) لديك).
- سيطلب منك ارتداء كمامة أثناء وجودك في العيادة وأن تنظف يديك وتمارس التباعد الجسماني عن الآخرين (على الأقل 2 متر/6 أقدام).
- سيطلب منك البقاء لمدة 15-30 دقيقة بعد أن تتلقى اللقاح لمراقبة أية تغيرات غير متوقعة في صحتك أو

## ماذا لو كان لدي أرجيات (حساسية)؟

سيسأل مقدم الرعاية الصحية في عيادة اللقاح عن الأرجيات (حساسية). اطلع على [صفحة معلومات التطعيم ضد كوفيد-19](#) للحصول على المزيد من التفاصيل حول مكونات اللقاح، بما في ذلك البولي الإيثيلين جلايكول والتروميثامين والبولي سوربات.

- إذا كان لديك رد فعل أرجي (حساسية) (بما في ذلك رد فعل حاد مثل الحساسية المفرطة) لجرعة سابقة من لقاح كوفيد-19 أو أي من مكوناته، يلزم أن تستشر أخصائي حساسية/أخصائي مناعة قبل التطعيم لمعرفة ما إذا كان يمكن إعطاء اللقاح لك بأمان.
- إذا كنت قد تعرضت لرد فعل أرجي (حساسية) في غضون 4 ساعات و/أو حساسية مفرطة حدثت مع لقاح أو دواء قابل للحقن لا يحتوي على أحد مكونات لقاحات كوفيد-19 أو مكون متصالب التفاعل من لقاحات كوفيد-19، فيمكنك تلقي لقاح كوفيد-19. سيطلب منك الانتظار في العيادة لمدة 30 دقيقة بعد اللقاح.

- إذا كان لك تاريخ من ردود الفعل الأرجية (حساسية) الهامة و/أو حساسية مفرطة لأي نوع من أنواع الطعام أو الدواء أو السم أو اللاتكس أو غيره ذلك من مسببات الحساسية غير المرتبطة بلقاحات كوفيد-19، فيمكنك تلقي لقاحات كوفيد-19. سيُطلب منك الانتظار في العيادة لمدة 15 دقيقة على الأقل بعد اللقاح.
- إذا كانت لديك أية مشاكل أرجية (حساسية) مثل سيلان الأنف والعطس وحكة الأنف والعينين والربو والأكزيما، يمكنك الحصول على اللقاح. سيُطلب منك الانتظار في العيادة لمدة 15 دقيقة على الأقل بعد اللقاح.

للحصول على توصيات أكثر تفصيلاً للأفراد الذين يعانون من أرجيات (حساسية)، يرجى الإطلاع على مستند الإرشاد حول [توصيات التطعيم للفئات السكانية الخاصة](#).

### ماذا لو كانت لدي حالات طبية أخرى؟

إذا كنت حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية أو لديك حالة من أمراض المناعة الذاتية أو منقوص المناعة بسبب مرض أو علاج، فقد تحتاج أن تتحدث مع مقدم رعايتك الصحية قبل التطعيم. يرجى الإطلاع على مستند الإرشاد حول [توصيات التطعيم للفئات السكانية الخاصة](#) للحصول على المزيد من المعلومات. ينبغي التحدث إلى مقدم رعايتك الصحية حول ما إذا كان اللقاح مناسباً لك أم لا على أساس حالتك الطبية.

### ماذا لو كنت استخدم أدوية تخفيف الدم؟

إذا كنت تعاني من مشكلة نزف أو تتقدم بسهولة أو تستخدم دواء من أدوية تخفيف الدم (مثل الورفارين أو الهيبارين)، يمكن أن تتلقى اللقاح.

### ماذا لو كنت قد تعرضت للإغماء في آخر مرة حصلت فيها على لقاح أو إذا كان لديّ خوف من الإبر؟

إذا كنت قد تعرضت للإغماء أو للدوار مع التطعيمات أو الإجراءات السابقة، أو إذا كان لديك مستوى عالٍ من الخوف من الحقن، ينبغي أن تحصل على التطعيم رغم ذلك. ابلغ مقدم الرعاية الصحية في العيادة حتى يتسنى توفير أشكال الدعم المناسبة. يمكن أن تحضر شخصاً معك ليقدّم لك الدعم.

## الرعاية بعد التطعيم ضد كوفيد-19

### ماذا ينبغي أن أفعل بعد تلقي اللقاح مباشرة؟

- بعد أن تتلقى اللقاح، ينبغي أن تبقى في العيادة لمدة 15-30 دقيقة. وهذا للتأكد من أنك ليس لديك أي رد فعل أرجي (حساسية). لا تحدث ردود الأفعال الأرجية كثيراً. يعرف العاملون الذين يقدمون اللقاحات كيف يعالجون ردود الفعل الأرجية (حساسية). ابلغ العاملين إذا لاحظت أي طفح جلدي أو تورم في وجهك أو فمك أو مشاكل في التنفس و/أو إذا شعرت بأنك لست على ما يرام.
- في حالة الانتظار داخل العيادة، تأكد من ارتداء كامتلك ومن البقاء على مسافة 2 متر/6 أقدام على الأقل من الآخرين.

- استخدم سائل تنظيف يدين يحتوي على الكحول لتنظيف يديك قبل مغادرة العيادة.
- لا تشغل سيارة أو أي شكل آخر من أشكال وسائل الانتقال لمدة 15-30 دقيقة على الأقل بعد تلقي اللقاح (مثلما يوصي به مقدم الرعاية الصحية) أو إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام.
- إذا كان أحدهم سينقلك بسيارته من العيادة، ينبغي أن يقلك بعد انتهاء فترة الانتظار في العيادة التي تبلغ 15 دقيقة. ينبغي أن يتبع شخص الدعم هذا أو سائقك توجيهات العاملين بالعيادة فيما يتعلق بأين يلتقيك/يقلك.

### ماذا ينبغي أن أتوقع في الأيام القليلة التالية؟

- قد تتعرض لبعض الآثار الجانبية من اللقاح. لكن من المتوقع أن تختفي هذه الآثار من تلقاء ذاتها في غضون أيام قليلة.
- تتضمن الآثار الجانبية الشائعة ما يلي: ألم أو احمرار أو تورم في موضع الحقن. وقد يساعد استخدام قطعة قماش باردة مبتلة في موضع الحقن على تخفيف الألم.
- قد تتضمن الأعراض الأخرى ما يلي: الإحساس بالتعب والصداع وألم العضلات والقشعيريات وألم المفاصل والحمى. في حالة الحاجة، قد تساعد أدوية تسكين الألم أو الحمى (مثل أسيتامينوفين أو إيبوبروفين) في تخفيف الألم أو الحمى.
- الآثار الجانبية الخطيرة بعد الحصول على اللقاح نادرة. لكن إذا تعرضت لأي من ردود الفعل المعاكسة التالية في غضون ثلاثة أيام من الحصول على اللقاح، اسع للحصول على رعاية طبية فوراً أو اتصل برقم 911 إذا كانت حالتك سيئة بصورة حادة:
  - طفح جلدي
  - تورم في الوجه أو الفم
  - صعوبة في التنفس
  - لون شاحب جداً ونعاس شديد
  - حمى عالية (أكثر من 40 درجة مئوية)
  - تشنجات أو نوبات
  - أعراض خطيرة أخرى (مثل "دبابيس وإبر" أو خدر)
- يرتبط لقاح أسترا زينيكا/كوفيشيلد بأثر جانبي نادر جداً يسمى [نقص الصفائح المناعية الناتج عن اللقاح \(VIPIT\)](#). إذا تعرضت لأي من الأعراض التالية بعد تلقي اللقاح، يرجى الحصول على رعاية طبية فورية:
  - ضيق في التنفس
  - ألم في الصدر
  - تورم أو برد في ذراع أو رجل
  - ألم متواصل بالبطن
  - صداع حاد أو متفاقم أو تغيُّم في الرؤية
  - كدمات صغيرة متعددة أو مواضع حمراء أو قرمزية أو بثور دموية تحت الجلد

- إذا كنت قلقًا حيال أية ردود فعل تعرضت لها بعد الحصول على اللقاح، اتصل بمقدم رعايتك الصحية. يمكن أيضًا أن تتصل [بوحدة الصحة العامة المحلية](#) لتسأل أسئلة أو تبلغ عن رد فعل عكسي.

### أشياء ينبغي تذكرها بعد تلقي اللقاح

- استمر في ارتداء الكمامة والبقاء على بعد 2 م على الأقل من الآخرين والحد من/تجنب الاختلاط بالآخرين خارج أهل بيتك.
- لا تتلق لقاحات أخرى من الآن حتى 28 يومًا على الأقل بعد أية جرعة من لقاح كوفيد-19 (ما لم يعتبر مقدم رعايتك الصحية ذلك أمرًا ضروريًا).
- إذا كنت تخططين للحمل في غضون 28 يومًا من تلقي جرعة، ينبغي عليك التحدث إلى مقدم رعايتك الأولية.
- احتفظ بهذه الصفحة (أو أي سجل تطعيم آخر) فضلًا عن إيصال التطعيم ضد كوفيد-19 المطبوع الذي حصلت عليه من التطعيم اليوم في مكان آمن واحضره معك عند تلقي تطعيمات متابعة ضد كوفيد-19 بحسب تعليمات عيادة التطعيم (أي لجرعتك الثانية، وذلك يتوقف على اللقاح المعطى).