

# لقاح كوفيد-19: بعد أن تتلقى لقاح جونسون أند جونسون



## آثار جانبية شائعة للقاح

- قد تصاب بآثار جانبية خلال أول يومين بعد تلقي اللقاح. تتضمن الآثار الجانبية الشائعة التهاب أو احمرار الذراع، وارتفاع درجة الحرارة (الحُمى)، والقشعريرة، وآلام العضلات، والصداع، والشعور بالتعب.
- قد تؤثر هذه الآثار الجانبية على قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية، إلا أنها ستختفي في غضون يوم أو يومين.
- الآثار الجانبية للقاح طبيعية وتظهر أن جسمك يقوم بتكوين المناعة ضد المرض. لن يواجه الجميع هذه الآثار الجانبية.



## نصائح للمساعدة في التعامل مع الآثار الجانبية

- ضع منشفة نظيفة، وباردة، ومبللة على ذراعك وقم بتحريكه لتقليل الألم. إذا عانيت من ارتفاع درجة الحرارة (حُمى)، اشرب المزيد من السوائل وارتدِ ملابس خفيفة.
- قد تساعد الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية مثل أسيتامينوفين (تايلينول®) أو إيبوبروفين (موترين® أو أدفيل®) في تخفيف الألم، أو الحُمى، أو الصداع، أو الشعور بعدم الراحة.

## متى تتصل بطبيبك

- اتصل بطبيبك إذا شعرت بأي مما يلي:
- أعراض جانبية تستمر لأكثر من يومين.
- سعال، أو رشح، أو التهاب حلق، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم (لأن هذه ليست من آثار اللقاح الجانبية).
- أعراض تزداد سوءاً أو تقلقك.
- أعراض تبدأ بعد أكثر من يومين من تلقي اللقاح.

## آثار جانبية نادرة وخطيرة

كما هو الحال مع أي دواء، يندر حدوث رد فعل خطير بعد تناوله، مثل صعوبة التنفس، إلا أن هذا قد يحدث. ورغم أنه من غير المرجح أن يحدث هذا، إذا حدث، اتصل برقم 911 أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ.

## جلطات دموية نادرة وانخفاض عدد الصفائح الدموية

أبلغ عن حدوث جلطات دموية نادرة في المخ، والبطن، والساقين مع انخفاض مستويات الصفائح الدموية لدى بعض من تلقوا لقاح جونسون أند جونسون خلال أول أسبوعين من تلقيهم اللقاح. إلا أن فرصة حدوث هذا منخفضة للغاية. اطلب المساعدة الطبية فوراً إذا شعرت بأي مما يلي:

- ضيق في التنفس
- ألم في الصدر
- تورم في الساق
- ألم معوي لا يتوقف
- صداع شديد أو مستمر
- رؤية مشوشة
- ظهور كدمات أو بقع دم صغيرة تحت الجلد في مكان حقن اللقاح

## متلازمة جيلان باريه

أبلغ عن حدوث متلازمة جيلان باريه لدى بعض من تلقوا لقاح جونسون أند جونسون، وهي اضطراب في الجهاز العصبي مع تلف الخلايا العصبية يسبب ضعف العضلات والشلل في بعض الأحيان. تبدأ الأعراض لدى معظم الأشخاص بعد أسبوعين من تلقي اللقاح. فرصة حدوث ذلك منخفضة للغاية. اطلب المساعدة الطبية فوراً إذا شعرت بأي مما يلي:

- ضعف أو وخز في الذراعين/الساقين
- صعوبة في المشي
- صعوبة في تحريك وجهك، مثل التحدث والمضغ
- ازدواج الرؤية أو عدم القدرة على تحريك العينين
- مشكلة في التحكم في التبول/التبرز

## لا يحميك اللقاح فوراً:

تصبح محصناً بالكامل بعد مرور أسبوعين من تلقيك اللقاح.



يُرجى التسجيل في V-Safe، مدقق صحة ما بعد اللقاح من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها



إذا كان لديك هاتف ذكي، يُرجى التسجيل على ([vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov)) لإبلاغ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بأي آثار جانبية.

## ترغب في المزيد من المعلومات؟

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحة الويب "بعد أن تتلقى اللقاح" ومسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً أو زيارة



[VaccinateLACounty.com](https://VaccinateLACounty.com)

## استمر في الوقاية من كوفيد-19

- ارتدِ كمامة مناسبة.
- اغسل (أو عقم) يديك باستمرار.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.
- تجنب الأماكن المزدحمة والأماكن سيئة التهوية.
- حافظ على التباعد بينك وبين الآخرين.



## إدارة التوتر والصحة النفسية

مع استمرار العالم في محاربة كوفيد-19، قد تشعر بمزيد من القلق، والتوتر، والخوف على صحتك، بما في ذلك صحتك النفسية.



فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في إدارة التوتر وتحسين صحتك النفسية:

- ابق على اتصال افتراضي بالعائلة والأصدقاء لتجنب العزلة الاجتماعية.
- احصل على قسط وافر من الراحة وتناول الكثير من الفواكه والخضروات. يساعد الجسم السليم في الحفاظ على الصحة النفسية.
- تأمل ومارس الرياضة بانتظام.
- حافظ على النظافة الشخصية ونظافة مكان معيشتك وتنظيمه.
- نظم يومك - ضع روتيناً تتبعه يومياً.
- ابحث عن طرق آمنة للاستمتاع بأنشطتك المفضلة.
- قلل من وقت مشاهدتك للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.

إذا خالطت مصاباً بفيروس كوفيد-19 بعد أن تلقيت اللقاح الكامل ولم تظهر عليك أي أعراض، لست بحاجة إلى الحجر الصحي. يجب علي فقط إجراء اختبار ومراقبة صحتك لمدة 14 يوماً.

إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19: ابق في المنزل بعيداً عن الآخرين. استشر طبيبك وقم بإجراء الاختبار.

إذا كان جهازك المناعي ضعيفاً؛ إذا كنت تعاني من مرض أو تتناول أدوية **تضعف بشدة جهازك المناعي** بشكل معتدل أو شديد، قد لا يكون التطعيم بالفعالية المتوقعة. استشر طبيبك بشأن الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها.

لمزيد من التفاصيل، يُرجى زيارة صفحة الويب **عندما تتلقى اللقاح الكامل على الموقع الإلكتروني لإدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس.**

## موارد الصحة النفسية

إذا واجهت أنت أو أي شخص تعرفه صعوبة في التعامل مع كوفيد-19، تتوفر المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال خط مساعدة إدارة الصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس. اتصل بالرقم 1-800-854-7771 أو أرسل رسالة نصية تتضمن "LA" إلى الرقم 741741. تتوفر المزيد من الموارد والأدوات (بما في ذلك إمكانية الوصول إلى Headspace) على:

<http://dmh.lacounty.gov/resources>

هل تشعر بالتوتر أو الإرهاق؟

اتصل بالرقم  
800-854-7771  
(تحويلة 2) للدعم النفسي

LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

هل ترغب الحصول خدمات الصحة النفسية؟

اتصل بالرقم  
800-854-7771  
(تحويلة 1) لإحالات الصحة النفسية وخدمات الأزمات

LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

يوجد لدى Headspace موارد للتفكير والتأمل باللغتين الإنجليزية والإسبانية وتمارين حركة وتمارين للمساعدة على النوم تعينك في إدارة التوتر، والخوف، والقلق المرتبط بمرض كوفيد-19.



## حافظ على بطاقة اللقاح البيضاء الخاصة بك!

هذه البطاقة هي سجل تطعيمك الرسمي. التقط صورة لها أو قم بعمل نسخة منها.

يمكنك الحصول على سجل لقاح إلكتروني على الرابط

[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)