

لقاح كوفيد-19: بعد أن تتلقى لقاح فايزر أو موديرنا



اللقاح لا يقيك من الإصابة فور تلقيه!

تصبح محصنًا بالكامل بعد أسبوعين (2) من تلقي 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) لإبلاغ
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية
منها بأي أعراض جانبية.

ترغب في المزيد من المعلومات؟

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

VaccinateLACounty.com



أعراض جانبية نادرة وخطيرة

ردود فعل تحسسية

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 توجّه إلى أقرب غرفة
طوارئ.

التهاب عضلة القلب والتهاب غشاء القلب (التامور)

أشارت بعض التقارير إلى التهاب في عضلة القلب أو البطانة الخارجية
للقلب (التهاب التامور) لدى بعض من تلقوا لقاح فايزر أو موديرنا،
إلا أن هذه التقارير نادرة وخطر حدوث ذلك منخفض للغاية. ظهرت
معظم هذه الحالات لدى المراهقين والشباب البالغين الذكور في
غضون عدة أيام بعد التطعيم.

اطلب المساعدة الطبية فورًا إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس
- الشعور بنبض سريع أو رفرفة أو خفقان قوي في القلب

تحسّن معظم مرضى التهاب عضلة القلب والتهاب غشاء القلب بعد
تلقيهم الرعاية بعد تناولهم الأدوية وأخذ قسط من الراحة وشعروا
بتحسن سريع.

أعراض جانبية شائعة للقاح

- قد تصاب بأعراض جانبية خلال أول يومين بعد تلقي اللقاح.
تتضمن الأعراض الجانبية الشائعة التهاب أو احمرار الذراع،
وارتفاع درجة الحرارة (الحُمى)، والقشعريرة، وآلام العضلات،
والصداع، والشعور بالتعب.
- قد تؤثر هذه الأعراض الجانبية على قدرتك على القيام بالأنشطة
اليومية، إلا أنها ستختفي في غضون يوم أو يومين.
- تكون الأعراض الجانبية أكثر شيوعًا بعد الجرعة الثانية. إلا أنه
من المهم الحصول على الجرعة الثانية حتى لو ظهرت عليك
أعراض جانبية بعد الجرعة الأولى ما لم يخبرك مقدم اللقاح أو
طبيبك بعدم القيام بذلك.
- الأعراض الجانبية للقاح طبيعية وتظهر أن جسمك يقوم بتكوين
المناعة ضد المرض. لن يواجه الجميع هذه الأعراض الجانبية.

نصائح للمساعدة في التعامل مع الأعراض 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
أدفيال®) 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.
- أعراض تبدأ بعد أكثر من يومين من تلقي اللقاح.
- سعال، أو رشح، أو التهاب حلق، أو فقدان حاسة التذوق أو
الشم (لأن هذه ليست من أعراض اللقاح الجانبية).
- أعراض تزداد سوءًا أو تقلقك.

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.



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 اختبار.

إذا كان جهازك المناعي ضعيفاً: إذا كنت تعاني من مرض أو تتناول أدوية **تضعف جهازك المناعي** بشكل معتدل أو شديد، فقد لا يكون التطعيم بنفس الفعالية. توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بتلقي جرعة إضافية من اللقاح. استشر إلى طبيبك. إذا احتجت إلى الحصول على جرعة ثالثة، اسأل عن أفضل توقيت بناءً على خطة علاجك الحالية.

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

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.
- نظّم يومك - ضع روتيناً تتبعه يومياً.
- ابحث عن طرق آمنة للاستمتاع بأنشطتك المفضلة.
- قلل من وقت مشاهدتك للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.

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

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 في الحصول على خدمات الصحة النفسية؟

اتصل بالرقم
800-854-7771
(تحويلة 1) لإحالات الصحة النفسية وخدمات الأزمات
(only for mental health services and crisis services).

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

