

# دفترچه واکسن کووید-19 فرزند شما



دفترچه‌ای برای کسب  
آمادگی و ثبت  
واکسیناسیون  
کووید-19 فرزندتان



# بیایید این کار را انجام دهیم!

نحوه آسان‌تر کردن واکسیناسیون کووید-19  
فرزندتان را بیاموزید!



- سوالاتی که باید از پزشک بپرسید.
- چگونه مراجعه به پزشک را آسان‌تر کنید.
- اقداماتی به‌منظور کسب آمادگی برای واکسیناسیون کووید-19 فرزندتان.
- اقداماتی به‌منظور مراقبت از فرزندتان در حین و پس از مراجعه به پزشک.

# نام فرزندان

---

تاریخ و مکان های واکسیناسیون کووید-19

مکان	تاریخ

نام پزشک

---

از این دفترچه نگهداری کنید و آن را همراه خود به محل واکسیناسیون فرزندان ببرید.



## واکسیناسیون فرزندان بهترین روش محافظت از آنها در برابر کووید-19 است.

واکسینه شدن فرزندان می‌تواند کمک کند او در مدرسه بماند و شرکت در فعالیت‌های گروهی را برایش ایمن‌تر می‌کند، مانند:

✓ دیدار با خانواده، دوستان و همسایگان.

✓ رفتن به شهر بازی‌ها و کنسرت‌ها.

## 2 مزیت دیگر واکسینه شدن فرزندان در برابر کووید-19 چیست؟

1.

2.

## واکسن چگونه عمل می‌کند

- واکسن‌های کووید-19 بصورت ایمن به بدن نشان می‌دهند که ویروس به چه شکل است.
- آنگاه بدن می‌داند که در برابر ویروس چه حفاظتی ایجاد کند.
- واکسن به بدن می‌آموزد که ویروس را به یاد داشته باشد و برای مبارزه با آن آماده باشد.
- اگر فرزند واکسینه شده شما با ویروس تماس پیدا کند، بدن او آماده دفاع در برابر آن خواهد بود.
- واکسن نمی‌تواند باعث ابتلای فرزندان به کووید-19 شود.



حتی اگر فرزندان قبلاً به کووید-19 مبتلا شده، مهم است که واکسینه شود.

# آیا در مورد واکسن کووید-19 سؤالاتی دارید؟

آنها را تیک بزنید یا سؤالات خود را در زیر یادداشت کنید.

**این برگه را همراه خود بیاورید و زمانی که فرزندتان واکسینه می‌شود، از پزشک بپرسید**

اگر فرزندم قبلاً به کووید-19 مبتلا شده باشد، آیا باید واکسن بزند؟

چرا فرزندم به بیش از یک دوز یا یک دوز تقویتی نیاز دارد؟

بعد از واکسیناسیون چه انتظاری چه باید داشته باشم؟

چه مدت طول می‌کشد تا واکسن از فرزندم در برابر کووید-19 محافظت کند؟

1.

2.



برای پاسخ به این سؤالات و اطلاعات بیشتر، به منابع موجود در صفحه آخر مراجعه کنید یا این کد QR را اسکن کنید.

## اقداماتی که باید قبل از واکسینه شدن فرزندتان اتخاذ کنید



- به فرزندتان توضیح دهید که زمانی که واکسینه می‌شوند چه انتظاری داشته باشند.

- به آنها بگویید که ممکن است یک «نیشگون کوچک»، «فشار» یا «سیخونک» احساس کنند. از بکار بردن کلماتی مانند «درد»، «تزریق» یا «سوزن» اجتناب کنید.

- به آنها توضیح دهید که واکسن‌ها می‌توانند از آنها محافظت و سلامتی‌شان را حفظ کنند.

- اگر فرزندتان به حد کافی بزرگ شده است،

می‌توانید نوبت مراجعه‌اش را با او

برنامه‌ریزی کنید. به‌عنوان مثال؛

به آنها کمک کنید تمرینات تنفس آرام

را که می‌توانند حین دریافت واکسن

بکار گیرند را تمرین کنند.



# اقداماتی که باید قبل از واکسینه شدن فرزندتان اتخاذ کنید

- یک میان‌وعده و نوشیدنی همراه خود بیاورید تا در مدتی که منتظر هستید راحت باشید.



- یک اسباب‌بازی، کتاب یا پتو همراهتان بیاورید تا آنها در طول انجام واکسیناسیون احساس امنیت و آرامش کنند.



چیزهایی را که در نوبت مراجعه دریافت واکسن فرزندتان همراه خود خواهید آورد تا به حفظ آرامش و راحتی او کمک کنند، یادداشت کنید.

---

---

---



# اقداماتی که باید قبل از واکسینه شدن فرزندتان اتخاذ کنید

- با بغل کردن او، آواز خواندن، قصه گفتن یا به نرمی صحبت کردن، حواس فرزندتان را پرت کنید و مایه آسایش او شوید.



- با لبخند زدن و برقرار کردن ارتباط چشمی به فرزندتان بگویید که همه چیز مرتب است.

- شیردهی از سینه، شیردهی با بطری یا استفاده از پستانک، می‌تواند روشی عالی برای آسودن و آرام کردن فرزندتان باشد.



- اگر کودک آشفته‌حال می‌شود، او را حمایت و آرام کنید، به او بگویید که اشکالی ندارد گریه کند.



# اقداماتی که باید بعد از واکسیناسیون کووید-19 فرزندان اتخاذ کنید

- رفتار مناسب فرزندان در طول مراجعه و اینکه واکسن چگونه به محافظت از او کمک خواهد کرد را به او یادآوری کنید.

- برای مدت تحت نظر بودن باقی بمانید تا مطمئن شوید همه چیز خوب است.



- پس از ترک مرکز واکسیناسیون یک کار خاص انجام دهید، به پارک بروید، پیاده روی کنید، یا یک بازی انجام دهید.

**3** مورد را یادداشت کنید که به کودکان کمک کرد تا در طول واکسیناسیون آرامش و آسودگی خود را حفظ کند.

1.

2.

3.

این موارد را برای نوبت واکسیناسیون بعدی به یاد داشته باشید.

## عوارض جانبی رایج واکسن

- همه کودکان دچار عوارض جانبی نمی‌شوند، اما آنها بسیار شایع و معمول هستند.
- عوارض جانبی شامل درد، تورم یا قرمزی در محل تزریق واکسن، احساس خستگی، سردرد، دردهای عضلانی، حالت تهوع، تب یا لرزمی باشند.
- عوارض جانبی نشانه آن است که بدن فرزندتان در حال ایجاد حفاظت در برابر ویروس است.



عوارض جانبی باید  
ظرف چند روز  
ناپدید شوند.

# ردیابی عوارض جانبی واکسن

- کنار هر یک از عوارض جانبی که فرزندتان پس از واکسیناسیون به آن مبتلا شد تیک بزنید و موارد دیگر را یادداشت کنید.
- در مراجعه بعدی این موارد را با پزشک در میان بگذارید.

## عوارض جانبی:

- هیچ کدام
- درد یا قرمزی در محل تزریق واکسن
- تب
- لرز
- دردهای عضلانی
- سردرد
- احساس خستگی



یادداشت‌ها:

# اقداماتی برای کمک به تسکین عوارض جانبی رایج



- برای کمک به کاهش هرگونه درد، یک حوله دست و صورت تمیز، خنک و نمدار را روی محل تزریق واکسن قرار دهید.

- مطمئن شوید فرزندتان بخوبی استراحت می‌کند.

- اگر تب دارد، از او بخواهید مقدار زیادی مایعات بنوشد و لباس سبک و نازک بپوشد.

- در خصوص دوز مناسب داروهای بدون نسخه مانند Tylenol® (استامینوفن) یا Motrin® یا Advil® (ایبوپروفن) برای کمک به کاهش درد، تب، سردرد یا ناراحتی از پزشک او سؤال کنید.

- اگر او به عوارض جانبی مبتلاست که بدتر شده، شما را نگران کرده‌اند یا بیش از 2 روز طول کشیده‌اند، با پزشک خود تماس بگیرید.

**2** مورد را یادداشت کنید که با انجام آن می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا در صورت ابتلا به عوارض جانبی شایع واکسن، حالش بهتر شود:

1.

---

2.

---

## چه زمانی با پزشک خود تماس بگیرید

عوارض جانبی جدی یا واکنش‌های حساسیت ناشی از واکسیناسیون کووید-19 بسیار نادر هستند.

- چنانچه فرزندتان هر یک از این علائم را دارد، فوراً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید:
  - درد قفسه سینه.
  - تنگی نفس.
  - احساس تپش سریع، پرش یا ضربه در قلب.

# اقدامات بعدی



- دوز توصیه شده بعدی واکسن کووید-19 را که برای تداوم محافظت از فرزندان نیاز است، دریافت کنید.
- این امر ممکن است شامل دوزهای تقویتی باشد که شکل ویروس و ایجاد محافظت بیشتر را به بدن یادآوری می‌کنند.
- وضعیت سایر واکسیناسیون‌هایی که برای فرزندان الزامیست یا توصیه می‌شود، به روز نگاه دارید.

تاریخ نوبت بعدی واکسیناسیون کووید-19 فرزندان را از پزشک خود بپرسید و تاریخ‌ها را در زیر بنویسید.

معمولی یا تقویتی	تاریخ

## همچنان در برابر کووید-19 ایمن بمانید

علاوه بر واکسینه شدن، با انجام اقدامات زیر از تمام ابزارهای موجود برای محافظت از خود و فرزندتان در برابر کووید-19 استفاده کنید:

- در فضاهای سرپوشیده عمومی، یک ماسک با برآزش مناسب بپوشید (برای کودکانی که می‌توانند بصورت ایمن ماسک بزنند).
- از حضور در فضاهای سرپوشیده یا فضاهایی بدون جریان هوای مناسب پرهیز کنید.
- با باز گذاشتن پنجره‌ها، جریان هوا در خانه‌تان را بهبود بخشید.
- در صورت امکان، با دوستان و خانواده در فضاهای روباز جمع شوید.





# قهرمان واکسن کووید-19

این گواهینامه به این فرد اهدا می‌شود:

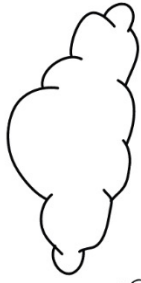
تاریخ: \_\_\_\_\_

برای کمک به حفاظت از خود و خانواده‌تان در برابر ویروس کووید-19 از شما سپاسگزاریم!

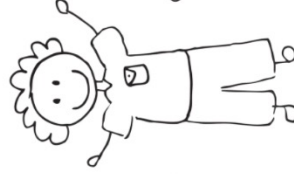
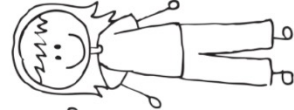
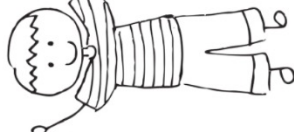
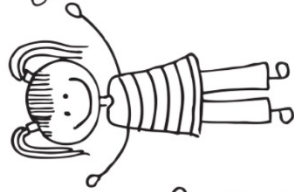




# COLORING SHEET



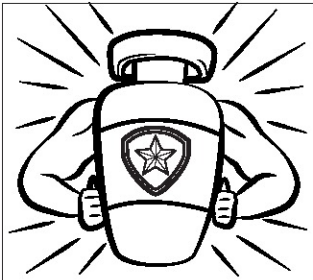
**Vaccines are safe, free and help protect you from COVID-19**



# صفحه رنگ آمیزی

این داستان واکسیناسیون را با فرزندان به اشتراک بگذارید تا داخل تصویرهای آن را رنگ آمیزی کند.

## ابرقهرمان واکسن کووید-19: داستان جسی



«واکسن‌ها مثل نوعی از ابرقدرت خیلی خاص هستند جسی!»



«چرا به این واکسن نیاز دارم؟»



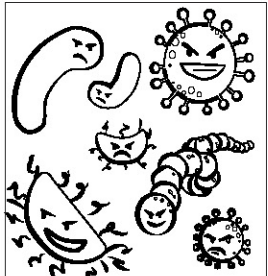
جسی قراره واکسن بزنه و به همین خاطر کمی نگران.



«واکسن‌ها بسیار قوی‌اند، اونا حتی کمک می‌کنند که آدم‌های اطرافت هم ایمن بمونن.»



«واکسن‌ها مثل یک سپر حفاظتی نامرئی هستند که از تو در برابر بیماری محافظت می‌کنند.»



«میکروبی‌های خیلی ریزی که نمی‌تونیم ببینیم، شون خیلی از بیماری‌ها را بوجود میان.»



جسی حالا یک ابرقهرمان واکسنه! این قهرمان‌ها از جامعه خود در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند.



جسی یکی از اسباب‌بازی‌های موردعلاقش را همراه خودش آورد و برای اینکه آروم باشه از تنفس شکی استفاده کرد. نشیگون کوچکی در بازوش حس کرد و کار تمام شد. «چقدر آسون بود!»

# منابع کووید-19

لطفاً برای آشنایی بیشتر با واکسن کووید-19 از منابع زیر استفاده کنید

منبع	لینک
منابع کووید-19 اداره بهداشت عمومی لس آنجلس	<a href="http://VaccinateLACounty.com">VaccinateLACounty.com</a>
سؤالات متداول (FAQs) کووید-19 اداره بهداشت عمومی لس آنجلس	<a href="http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs">ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs</a> یا کد QR زیر را اسکن کنید
واکسن های کووید-19 مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها برای کودکان و نوجوانان	<a href="http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html</a>
بازبینگر سلامت V-safe پس از واکسیناسیون	<a href="http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html</a>
واکسیناسیون های توصیه شده برای نوزادان و کودکان، از بدو تولد تا 6 سالگی	<a href="http://cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html">cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html</a>
واکسیناسیون های توصیه شده برای کودکان، 7 تا 18 ساله	<a href="http://cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html">cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html</a>
اطلاعات اجتماعی واکسیناسیون کووید-19	<a href="http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm">http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm</a>

برای مشاهده سؤالات متداول، کد QR سمت راست را اسکن کنید.



جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره  
واکسیناسیون به نشانی

**VaccinateLACounty.com**

مراجعه نمایید

