

# قابل توجه شما که برای کووید 19 واکسینه میشوید

## چرا باید واکسن بزیم؟



بیماری کووید 19 ناشی از ویروس جدیدی نزد انسان است. در نتیجه ما مصونیت لازم در برابر این ویروس را نداریم و به همین علت کووید 19 توانسته به صورت همهگیر پخش شود.

تنها بخش کوچکی از جمعیت دانمارک کووید 19 داشته اند و هنوز با اطمینان نمیدانیم که آن کسانی که مبتلا بوده اند، بعدا در مقابل ابتلای دوباره به این بیماری کاملا مصونیت خواهند داشت یا نه.

همه میتوانند به کووید 19 مبتلا شوند. همه میتوانند در اثر کووید 19 بیمار شوند. ولی بعضی افراد پرخطر هستند و میتوانند در اثر ابتلا به ویروس، به طور وخیمی بیمار شده و جان خود را از دست بدهند.

اداره بهداشت زدن واکسن کووید 19 را توصیه میکند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید 19 میشود. هر چه افراد بیشتری واکسینه شوند، کنترل بهتری بر این همهگیری خواهیم داشت. این واکسن مجانی است و اختیار قبول یا رد این پیشنهاد با شماست.

## واکسیناسیون من به چه صورت انجام میشود؟



**2.** افراد مختلفی از کادر بهداشتی میتوانند واکسن را تزریق کنند، ولی آنها همیشه تحت نظر یک پزشک کار میکنند.



**1.** در زمان تعیین شده در مرکز واکسیناسیون حاضر شوید. کارت زرد بیمه خود را به همراه داشته باشید.



**4.** بعد از واکسیناسیون، باید به مدت حداقل 15 دقیقه در نزدیکی بمانید تا اگر دچار واکنش آلرژیک شدید، کادر بهداشتی بتوانند به شما کمک کنند.



**3.** معمولا واکسن در عضله ای در بازو زده میشود.

## به کدام عوارض جانبی ممکن است دچار شوم؟

همه واکسن ها عوارض جانبی دارند، ولی همه کسانی که واکسن میزنند، به عوارض جانبی دچار نمیشوند. این ناراحتی ها عموماً خفیف و گذرا هستند، و ما واکسن های کووید 19 را بسیار مطمئن و داری اسناد و مدارک قوی تلقی میکنیم. لیست زیر حاوی واکنش های معمولی در برابر زدن همه واکسنهای کووید 19 است.

### نمونه های عوارض جانبی معمولی

#### واکنش های عمومی

- خستگی
- سردرد
- درد عضله و مفصل
- لرز
- افزایش خفیف دمای بدن

#### واکنش های موضعی

- درد و سوزش و سرخی موضع تزریق واکسن

### نمونه های عوارض جانبی نادر

- واکنش های آلرژیک شدید
- مشکلات تنفسی
- جوش زدن پوست
- ورم صورت

اکثر افراد در موضع تزریق واکسن احساس درد خواهند کرد. بسیاری از افراد دچار واکنش های عمومی مانند درد عضله و یا افزایش خفیف دمای بدن می شوند که میتواند نشانه این باشد که سیستم ایمنی بدن همانطور که باید در مقابل واکسن از خود واکنش نشان میدهد. اگر شما ناراحتی های شناخته شده و گذرا را تجربه میکنید، لزومی ندارد که با پزشک تماس بگیرید.

در موارد نادری احتمال مشاهده واکنش های آلرژیک فوری و شدید وجود دارد که بلافاصله بعد از زدن واکسن بروز میکند. اگر آلرژی شدیدی مثلاً در مقابل داروهای پزشکی دارید، باید قبل از زدن واکسن متوجه این موضوع باشید. در رابطه با واکسیناسیون کووید 19 همیشه کادری ویژه آماده مقابله با واکنشهای آلرژیک فوری خواهد بود.

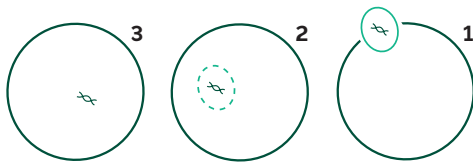
عوارض جانبی و واکنشهای ناشی از واکسنهای مختلف کمی متفاوت است. اطلاعات بیشتر در سایت:  
[www.sst.dk/covid-vaccination](http://www.sst.dk/covid-vaccination)

## واکسن چگونه اثر میکند؟

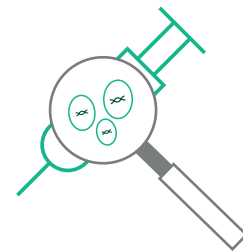
واکسنهای تایید شده برای کووید 19 حاوی نوارهای کددار کوچکی است که از اسیدهای نوکلئیک (آران آ یا دیان آ) ساخته شده اند که از مواد طبیعی موجود در بدن انسان هستند. در مورد واکسن کومیرناتی® Comirnaty و واکسن اسپایکوکس® Spikevax (نام قبلی کووید 19 واکسن مدرنا® COVID-19 Vaccine Moderna) این نوارهای کددار در مواد چربی بسته بندی شده اند.

وقتی که نوارهای کددار وارد سلولهای بدن شوند، این کد تبدیل به پروتئینی میشود که ویژه ویروس جدید کرونا است. این پروتئینها سیستم دفاع ایمنی بدن را تحریک می کنند که پادتن های محافظ و سلولهای ویژه ایمنی تولید کند، به صورتی که اگر بعدها آنها به ویروس مبتلا شدند، سیستم دفاع ایمنی بتواند ویروس را تشخیص داده و از بین ببرد.

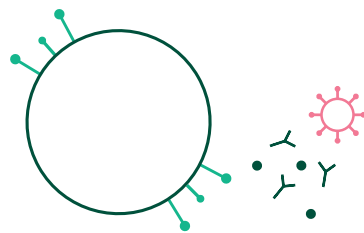
نوار کددار و مواد کمکی موجود در واکسن، بعد از اینکه تاثیر خود را کردند، به سرعت در بدن تجزیه میشوند.



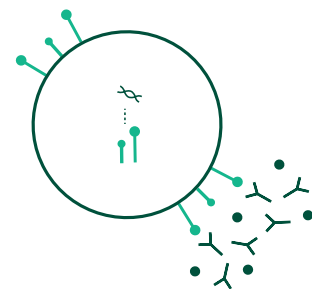
**2.** این بسته بندی کمک میکند که نوار کددار وارد سلولهای بدن شود. سپس، این بسته بندی توسط آنزیمهای بدن به سرعت از بین میرود.



**1.** واکسن حاوی نوارهای کددار کوچک است.



**4.** اگر بعدا ویروس به شخص سرایت کند، پادتن ها و سلولها میتوانند ویروس را از بین ببرند. نوار کددار، بعد از آنکه کارش تمام شد، در سلول از بین میرود.



**3.** این نوارهای کددار کوچک باعث میشوند که سلول پروتئین های جدید تولید کند که به سطح بیرونی سلول میچسبند و سیستم ایمنی بدن را فعال میکنند که پادتن و سلولهای ایمنی تولید کند.

## چرا باید دوبار واکسن بزنم؟

تاثیر کامل این واکسن ها بعد از یک تا دو هفته بعد از تزریق دوم بدست می آید، و به همین خاطر باید دوبار واکسن بزنید. هنوز مدرکی نداریم که نشان دهد حفاظت در اثر واکسن سالهای زیادی دوام می آورد و یا اینکه برای ادامه حفاظت احیانا لازم است بعدا دوباره واکسن زده شود.

## بعد از واکسینه شدن، باید چه کار کنم؟

با اینکه واکسینه شده اید، باید به رعایت توصیه های مفید و عمومی اداره بهداشت در مورد پیشگیری از سرایت ویروس ادامه دهید. واکسن به اندازه صددرصد موثر نیست و هنوز نمیدانیم که آیا واکسن از این هم پیشگیری می کند که فرد واکسنه شده ناقل ویروس باشد و به دیگران سرایت دهد یا نه.

اگر بعد از زدن واکسن دچار علائم وخیم شوید، بایستی با پزشک خود تماس بگیرید. به عنوان مثال علائم آلرژیک مانند سختی تنفس یا جوش زدن پوست. پزشک میتواند ارزیابی کند که این علائم ناشی از واکسن است و یا احیانا عواملی دیگر. در صورتی که نیاز به معالجه داشته باشید، پزشک میتواند آن را شروع کند.

پزشک وظیفه دارد که عوارض جانبی که گمان میرود در اثر واکسن باشد را به اداره کل دارو گزارش دهد. خود شما نیز میتوانید عوارض جانبی احتمالی را به اداره کل دارو گزارش دهید، از طریق سایت: [www.lmst.dk](http://www.lmst.dk)

## عادت های خوب را حفظ کنید

با اینکه واکسینه شده اید، هنوز این خطر وجود دارد که شما ناقل بیماری به دیگران باشید. بنابراین باید به رعایت توصیه های اداره بهداشت ادامه دهید و از این طریق سرایت ویروس را محدود کنید:

				
نظافت کنید، بخصوص جاهایی را که افراد زیادی دست میزنند	دستان خود را زود به زود بشویید و یا الکل مخصوص دست بزنید	اتاق ها را هوا دهید و کوران ایجاد کنید	فاصله بگیرید	اگر علائمی دارید، در خانه بمانید و تست شوید.

## کجا میتوانم جواب سئوالهای خود را پیدا کنم؟

همیشه میتوانید آخرین اطلاعات مربوط به واکسناسیون کووید 19 را در این سایت بخوانید:  
[www.sst.dk/covid-vaccination](http://www.sst.dk/covid-vaccination) و اطلاعات بیشتر در مورد ویروس جدید کرونا و کووید 19 در سایت:  
[www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona)