



23 أبريل 2021

# النصائح المفيدة من دائرة الصحة إلى الذين تلقوا اللقاح

ستقرأ في هذا الكتيب حول توصياتنا إلى الأشخاص الذين أكملوا تلقي اللقاح. تُعتبر أنك من الذين أكملوا تلقي اللقاح بعد 14 يوماً من اللقاح الأخير، بغض النظر عن طبيعة اللقاح الذي تلقيته.

بالتزايد مع عدد الأشخاص الذين أكملوا تلقي اللقاحات، فقد نتمكن من الانفتاح باستمرار والعودة إلى مزيد من الحياة اليومية الطبيعية. نحن نعلم أن الأشخاص الذين أكملوا تلقي اللقاح، محميون جيداً ضد كوفيد-19، وكذلك الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بمرحلة مرضية جدية بسبب كوفيد-19. وتشير الأمور أيضاً إلى أن اللقاحات المصادق عليها تساهم في الوقاية من انتشار العدوى. ولذلك يمكننا تدريجياً أن نبدأ بتخفيف توصيات الوقاية من العدوى بالنسب للأشخاص الذين أكملوا تلقي اللقاح.

إلا أننا لا نعلم مدة استمرار المناعة التي تمنحها اللقاحات. نتابع التطورات والأبحاث عن كثب، ونعدّل توصياتنا بالتزامن مع حصولنا على مزيد من المعرفة حول اللقاحات وفعاليتها.

## توصيات إلى جميع الأشخاص، الذين أكملوا اللقاحات

### الحماية الإضافية من خلال التلقيح تتيح المجال لما يلي:

- أن تكون سوية مع الذين أكملوا تلقي اللقاح دون المحافظة على التباعد أو وضع كامامة الفم
- أن تكون سوية مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين الذين لم يتلقوا اللقاح، دون المحافظة على التباعد أو استعمال كامامة الفم. وهذا لا ينطبق في حالة كنت مع شخص من المعرضين لمخاطر متزايدة للإصابة بمرحلة مرضية جدية بسبب كوفيد-19، ولم يكن قد أكمل تلقي اللقاحات
- أنت بصفته من المخالطين المقربين لشخص مصاب بالعدوى، لست بحاجة للدخول في عزلة ذاتية، إذا لم تكن لديك أعراض كوفيد-19. لا يزال عليك الاستمرار بإجراء الفحص بصفته من المخالطين المقربين.
- لا تحتاج لإجراء الفحص بانتظام

يجب أن نتذكر أنك بصفته قد أكملت تلقي اللقاحات، فيجب عليك دائماً اتباع التوصيات المتعلقة بالدخول في عزلة ذاتية وإجراء الفحص، إذا ظهرت لديك أعراض كوفيد-19. والسبب هو أن اللقاحات ليست فاعلة 100%، ولذلك فهناك مخاطر ضئيلة لإصابتك بالعدوى والمرض بكوفيد-19، بالرغم من تلقيك للقاح.

إلى حين تلقي اللقاح من المزيد من الأشخاص، وحرصولنا على المزيد من المعرفة، فلا نزال نوصي بأن تتقيد بالنصائح العامة في الفضاء العام - ولو كنت قد أكملت تلقي اللقاحات.

## لا يزال عليك أن تتذكر النصائح الستة العامة حول الوقاية من العدوى

1. حافظ على مسافة تباعد قدر مترين عند الاستطاعة، ودائماً لمتر واحد على الأقل.  
تجنب المصافحة باليد والتقبيل والعناق
2. إذا ظهرت لديك أعراض، فالتزم المنزل وقم بإجراء الفحص
3. قم بالتهوية وإيجاد تيار هوائي وتجنب وجود أشخاص كثيرين سوية
4. اسعل واعطس في الكمّ
5. تذكر أن تغسل يديك غالباً واستعمال معقم اليدين
6. قم بالتنظيفات، خاصة الأسطح التي يلمسها الكثيرون



## توصيات إلى الأشخاص المعرضين لمخاطر متزايدة، الذين أكملوا اللقاحات

يمنح اللقاح حماية إضافية ويقلل من مخاطر التعرض لمرحلة مرضية جدية بسبب كوفيد-19. ولذلك فأنت لست بحاجة لاتباع تدابير احتياطية خاصة كالشخص المعرض لمخاطر متزايدة.

### الحماية الإضافية للقاح تتيح المجال لما يلي:

- يمكنك التصرف كالآخرين من متلقي اللقاح، ولا تحتاج لاتخاذ تدابير احتياطية خاصة كاستعمال كامامة الفم في مناسبات خاصة مثلاً
- يمكنك المشاركة في نشاطات مع عدة أشخاص، كالذهاب إلى الأنشطة الترفيهية مثلاً.
- يمكنك استعمال المواصلات العامة والتصرف دون تقييد ذلك بالأوقات الخارجة عن فترات الازدحام
- يمكنك من حيث المبدأ أن تعمل كالمعتاد، ولست بحاجة لكي يتم نقلك. إلا أنه لا يزال عليك الاستمرار في تولي الأعمال التي تقوم بها عادة في مجال الرعاية والعناية والعلاج للأشخاص الذين يُشتبه أو من المؤكد إصابتهم بكوفيد-19 في قسم الطوارئ أو في وحدة مرضى كوفيد-19 مثلاً
- أقارب الأشخاص المعرضين لمخاطر متزايدة لن ينقلوا كذلك، إذا كان الشخص المعرض لخطر متزايد، أو قريبه، قد أكمل تلقي اللقاح