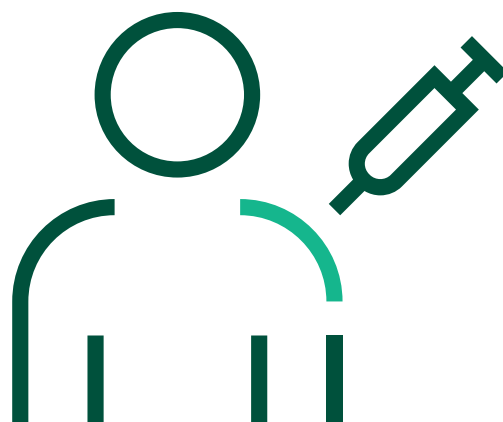


واکسیناسیون برای کووید 19



06 آوریل 2021



چرا باید واکسن بزنیم؟



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 همگیر 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 تعداد بیشتری از مردم واکسینه شوند، کنترل بهتری به روی این همهگیری خواهیم داشت. این واکسن مجانی است و اختیار قبول یا رد این پیشنهاد با شماست.

به من پیشنهاد واکسیناسیون میشود؟



به همه افراد در دانمارک پیشنهاد واکسیناسیون کووید 19 میشود، از جمله افرادی که تبعه دانمارک نیستند. مهم است که تعداد هر چه بیشتری از افراد واکسینه شوند تا بتوانیم این همهگیری را تحت کنترل داشته باشیم. البته معمولا واکسیناسیون به کودکان زیر 16 سال و همینطور به زنان باردار و شیرده پیشنهاد نمیشود چون واکسن های موجود برای این گروهها بررسی و تایید نشده اند.

جدول زمانی واکسیناسیون اداره کل بهداشت مرتبا به روز می شود تا بتوانید در جریان باشید که چه موقع نوبت شما میشود:

www.sst.dk/vaccinationskalender



خبر واکسیناسیون را چگونه دریافت میکنم؟

وقتی که نوبت شما شود، در پست دیجیتال به نام ایباکس پیام دریافت میکنید و میتوانید از این سایت برای واکسیناسیون وقت بگیرید: www.vacciner.dk اگر از داشتن ایباکس معاف هستید، نامه ای با پست دریافت میکنید و می توانید تلفنی وقت بگیرید.

وقتی که نوبت شما رسیده که برای وقت گرفتن اقدام کنید، ممکن است ببینید که پیدا کردن وقت خالی سخت است. توصیه میکنیم که بعدا دوباره سعی کنید که وقت بگیرید چون مرتباً وقت های جدیدی در سیستم قرار داده میشود.

اگر پیشنهاد واکسن را فوراً قبول نکنید، حق دریافت واکسیناسیون رایگان در زمانی بعد از این را از دست نخواهید داد. البته اداره بهداشت توصیه میکند که وقتی نوبت شما شد، پیشنهاد واکسن را قبول کنید، چون مهم است که تعداد هر چه بیشتری از مردم هر چه زودتر واکسینه شوند تا بتوانیم این همهگیری را تحت کنترل نگه داریم.

واکسیناسیون من به چه صورت انجام میشود؟



2. افراد مختلفی از کادر درمانی میتوانند واکسن بزنند ولی همیشه تحت مسئولیت یک پزشک کار میکنند.

1. در زمان تعیین شده در محل واکسیناسیون حاضر شوید. یک ماسک صورت و کارت زرد بیمه درمانی خود را به همراه داشته باشید.



4. بعد از واکسینه شدن، باید به مدت پانزده دقیقه در نزدیکی بمانید تا اگر دچار واکنش آلرژیک شدید، کادر درمانی بتوانند به شما کمک کنند.

3. معمولاً واکسن در یک عضله شانه تزریق میشود.

به چه نکاتی باید توجه خاصی بنمایم؟

1. زدن واکسن به کودکان زیر 16 سال و یا زنان باردار و شیرده را توصیه نمیکنیم، چون واکسن های موجود هنوز در مورد این گروهها مورد بررسی دقیق قرار نگرفته است. اگر احتمال دارد که باردار باشید، قبل از واکسینه شدن با پزشک خود مشاوره کنید. در شرایط بسیار ویژه، مثلا در صورت داشتن بیماری وخیم، ممکن است براساس تشخیص پزشکی در آن مورد خاص، به کودک یا زن باردار پیشنهاد واکسیناسیون شود.



2. اگر شما واکنش آلرژیک (آنافیلاکسی) فوری و شدید و شناخته شده در مقابل یک یا چند ماده موجود در این واکسن ها را دارید، مثلا در مقابل ماده ای به نام ماکروگول یا پگ، و یا اگر بعد از دوز اول واکسن دچار آنافیلاکسی شدید، در این صورت نباید واکسینه شوید.



3. اگر تعداد پلاکت های خون شما کم است و یا اگر بیماری نظیر هموفیلی دارید، ممکن است خطر بیشتری برای تجمع خون (هماتوم) در اثر واکسیناسیون داشته باشید. در این مورد قبل از واکسینه شدن با یک پزشک مشاوره کنید.



چه موقع باید واکسیناسیون را به عقب بیاندازم؟

1. اگر تب بالا دارید (حداقل 38 درجه) یا اگر عفونت وخیم حاد دارید مانند عفونت ریوی، باید واکسیناسیون را به تاخیر بیاندازید. اگر دمای بدن شما فقط کمی بالاست و یا اگر عفونت خفیف مانند سرماخوردگی دارید، میتوانید واکسینه شوید، ولی همیشه به این نکته توجه کنید که ممکن است کووید 19 داشته باشید.



2. اگر کووید 19 دارید، باید واکسیناسیون را به تاخیر بیاندازید.



3. اگر به علت احتمال داشتن بیماری کووید 19 و یا به علت تماس نزدیک با فردی مبتلا، تست شده اید، باید واکسیناسیون را تا وقتی که جواب تست بیاید به تاخیر بیاندازید. اگر جواب تست منفی است، میتوانید واکسینه شوید ولی اگر مثبت است، توصیه میشود که تا یک ماه پس از پایان بیماری صبر کنید.



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. در زیر فهرستی از واکنش های معمولی در برابر هر نوع واکسن کووید 19 آمده است.

نمونه های عوارض جانبی معمولی



واکنش های عمومی	واکنش های موضعی
<ul style="list-style-type: none"> • خستگی • سردرد • درد عضله و مفصل • لرز • افزایش خفیف دمای بدن 	<ul style="list-style-type: none"> • درد و سوزش و سرخی موضع تزریق واکسن

نمونه های عوارض جانبی نادر

<ul style="list-style-type: none"> • واکنش های آلرژیک شدید • مشکلات تنفسی • جوش زدن پوست • وزم صورت

اکثر افراد در موضع تزریق واکسن احساس درد خواهند کرد. بسیاری از افراد واکنش های عمومی مانند درد عضله یا افزایش خفیف دمای بدن را احساس خواهند کرد که میتواند علامت این باشد که سیستم ایمنی بدن واکنش لازم را در برابر واکسن انجام 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 واکنشهای 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

کدام واکسن به من زده میشود؟

یکی از واکسن کووید 19 که برای مصرف در دانمارک تایید شده اند به شما پیشنهاد خواهد شد.

واکسن کووید 19 مدرنا Vaccine Moderna® COVID-19	کومیرناتی® Comirnaty
واکسن آران آ	واکسن آران آ
شرکت آمریکایی مدرنا Moderna	شرکت آلمانی بیونتک BioNTech با همکاری شرکت آمریکایی فایزر Pfizer
اسپانیا و سوئیس	آلمان و بلژیک
افراد بالای 18 سال - بجز زنان باردار و شیرده	افراد بالای 16 سال - بجز زنان باردار و شیرده
2	2
4 تا 6 هفته	3 تا 6 هفته
14 روز بعد از تزریق دوم	7 روز بعد از تزریق دوم



آیا میتوانم نوع واکسن را انتخاب کنم؟

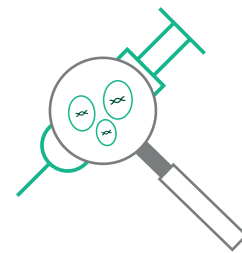
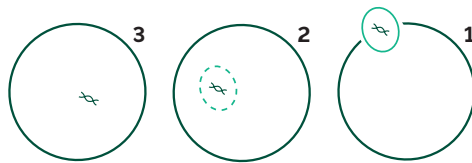
از آنجا که فقط تعداد محدودی واکسن دریافت میکنیم و از آنجا که واکسن ها باید تحت شرایط بسیار خاصی نگهداری و استفاده شوند، ناچاریم که در مدیریت تقسیم واکسن ها دقت زیادی به خرج دهیم تا اطمینان حاصل شود که واکسن های زیادی به هدر نرود. بنابراین در رابطه با این پیشنهاد رایگان نمیتوانید نوع واکسن خود را انتخاب کنید. این امر در مورد برنامه واکسیناسیون کودکان و دیگر برنامه های واکسیناسیون رایگان در دانمارک نیز صدق میکند. فعلا همه واکسن های کووید 19 که به دانمارک تحویل میشود، برای برنامه پیشنهاد رایگان واکسیناسیون توزیع میشود و بنابراین امکان خرید واکسن با نسخه نیز وجود ندارد.

واکسن چگونه اثر میکند؟

هر دو نوع واکسن 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 کومیرناتی® Comirnaty و واکسن کووید 19 مدرنا، نوارهای کددار در مواد چربی بسته بندی شده اند.

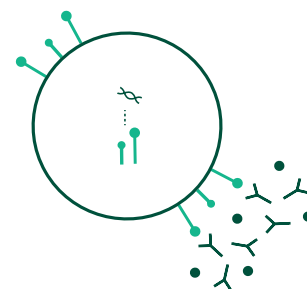
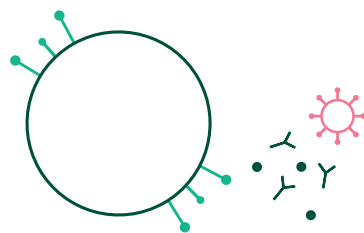
وقتی که نوارهای کددار وارد سلولهای بدن شوند، این کد تبدیل به پروتئینی میشود که ویژه ویروس جدید کرونا است. این پروتئینها سیستم دفاع ایمنی بدن را تحریک می کنند که پادتن های محافظ و سلولهای ویژه ایمنی تولید کند، به صورتی که اگر بعدها آنها به ویروس مبتلا شدند، سیستم دفاع ایمنی بتواند ویروس را تشخیص داده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



1. واکسن حاوی نوارهای کددار کوچک است.

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



4. اگر بعدا ویروس به ما سرایت کند، پادتن ها و سلولهای ایمنی آنرا نابود میکنند. پس از اینکه نوار کددار اثر خود را کرد، در سلول از بین میرود.

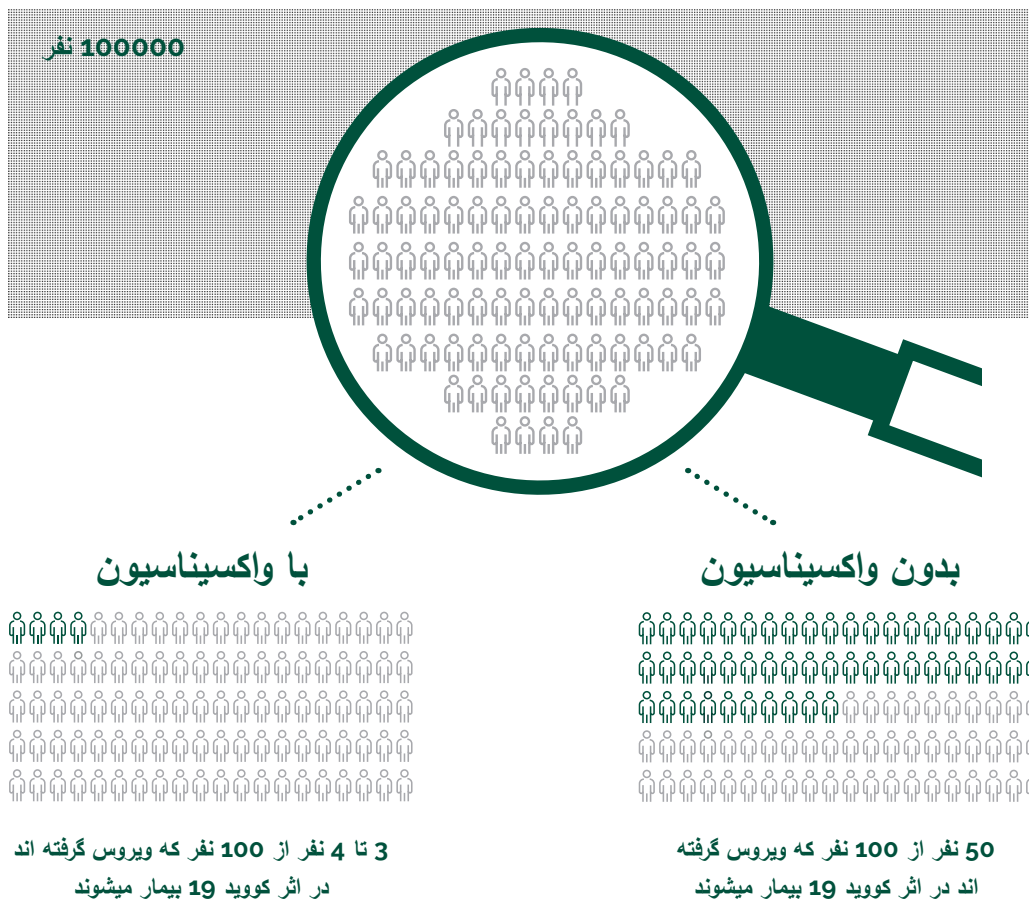
3. نوارهای کددار کوچک سلول را وادار میکنند که پروتئین های جدید تولید کند که به سطح خارجی سلول میچسبند و سیستم ایمنی بدن را تحریک میکنند که پادتن و سلولهای ایمنی تشکیل دهد.

این واکسن ها تا چه حد موثرند؟

همه واکسن های کووید 19 در آزمایشهای بزرگ مبتنی بر قرعه کشی مورد بررسی قرار گرفته اند. در این آزمایشها، به یک گروه واکسن زده شده و به گروه دیگر آب نمک یا واکسن دیگری (به اصطلاح دارونما) تزریق شده است. تاثیر واکسن ها بر اساس مقایسه تعداد کسانی که از این دو گروه به بیماری کووید 19 مبتلا شدند، محاسبه شده است.

به طور کلی، تعداد بسیار کمی از کسانی که واکسن زده بودند، بعدا در اثر کووید 19 بیمار شدند. تاثیر واکسن به این صورت محاسبه میشود که خطر بیمار شدن در میان کسانی که واکسینه شده اند، در مقایسه با گروهی که دارونما دریافت کردند، تا چه حد کمتر است. اگر مثلا 100 نفر در یک گروه و 5 تا 6 نفر از گروه دیگر بیمار شوند، در این صورت تاثیر واکسن 94 تا 95 درصد خواهد بود که در مورد واکسن کومینارتی[®] Cominarty و واکسن کووید 19 مدرنا به این صورت است.

ولی این آمار به این معنی نیست که شخص «فقط» مثلا 95 درصد محافظت میشود، و به این معنی نیز نیست که حتی بعد از واکسن زدن، شخص مثلا 5 درصد خطر ابتلا به کووید 19 دارد. در حقیقت خطر ابتلا بسیار کمتر است، چون باید به این نکته توجه کرد که خطر ابتلا به کووید 19 پایین است، چه واکسینه بشویم و چه نشویم. در صورتی که آمار ابتلا (بروز) 100 باشد، به این معنی است که در عرض شبانه روز گذشته، 100 نفر از 100000 نفر جمعیت به ویروس مبتلا شده اند. اگر اینطور حساب کنیم که حدود نیمی از این افراد علائم نیز دارند، یعنی در اثر کووید 19 بیمار شده اند، در این صورت تاثیر واکسن ها - اگر همه واکسن زده باشند - به این معنی است که فقط بین 3 تا 4 نفر از افرادی که ویروس به آنها سرایت کرده، با کووید 19 بیمار شده اند، در حالی که اگر هیچکس واکسن نزده بود، 50 نفر بیمار میشدند.



هنوز مدارک مطمئنی در این باره نداریم که آیا این واکسن ها از این هم پیشگیری می کند که فرد واکسینه شده بتواند ناقل ویروس باشد ولی فرض ما بر این است که میتواند ناقل باشد. همزمان با اجرای برنامه واکسیناسیون، به این مدارک دست می یابیم.

آیا این واکسن ها برای سالمندان نیز مانند دیگران موثر است؟

بررسی های علمی نشان میدهد که واکسن کومیرنانتی و واکسن کووید 19 مدرنا تاثیر یکسانی به روی سالمندان و افراد پر خطر دارد.

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 زدن واکسن باید چه کار کنم؟

با اینکه واکسینه شده اید، باید به رعایت راهنمایی های عمومی و مفید اداره کل 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 واکسینه 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. خودتان نیز میتوانید عوارض جانبی که گمان میرود در اثر واکسن باشد را در این سایت به اداره کل دارو گزارش دهید: www.lmst.dk

کجا میتوانم جواب سئوالهای خود را بیابم؟

همیشه میتوانید جدیدترین اطلاعات مربوط به واکسیناسیون کووید 19 را در این سایت بیابید:
www.sst.dk/covid-vaccination و برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد ویروس جدید کرونا و کووید 19 به این سایت مراجعه کنید: www.sst.dk/corona