



واکسیناسیون برای کووید 19





چرا واکسن بزئیم؟

کووید 19 ویروس جدیدی نزد انسان است. در نتیجه ما مصونیت لازم را نداریم که بتواند در مقابل سرایت ویروس و بیمار شدن از ما محافظت کند. و به همین علت این بیماری میتواند به صورت اپیدمی پخش شود.

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

همه میتوانند به کووید 19 مبتلا شوند. بعضی افراد به طور وخیمی بیمار میشوند و ممکن است جان خود را در اثر این بیماری از دست بدهند.

اداره بهداشت زدن واکسن کووید 19 را توصیه میکند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید 19 میشود.

این واکسن مجانی است و اختیار قبول یا رد این پیشنهاد با شماست.

امکان واکسیناسیون به چه کسانی پیشنهاد میشود؟

همینکه به مرور واکسنهای تایید شده ای به دانمارک میرسد، امکان زدن واکسن به همه افراد پیشنهاد خواهد شد. البته به کودکان زیر 16 سال و همینطور به خانم های باردار و شیرده واکسن پیشنهاد نمیشود چون این واکسنها برای این گروهها آزمایش نشده است.

ابتدا که فقط تعداد محدودی واکسن دریافت میکنیم، پیشنهاد زدن واکسن به ترتیب اولویت خواهد بود که روال آن توسط اداره کل بهداشت براساس ارزیابی های بهداشت و درمان تعیین میشود. واکسیناسیون برای کووید 19 در مرحله اول به این دسته از افراد پیشنهاد میشود: ساکنین مراکز مراقبتی و خانه سالمندان، کادر بهداشت و درمان و مراقبت از سالمندان بعلاوه سالمندانی که در گروه های حساس هستند. زمانی که بتوانیم تعداد بیشتری واکسن تهیه کنیم، این پیشنهاد را به تدریج برای همه سالمندان بالای 65 سال فراهم میکنیم. سپس وقتی که همه سالمندان و دیگران که در گروه های حساس هستند این پیشنهاد را دریافت کردند و تعداد بیشتری واکسن فراهم شد، عرضه این پیشنهاد به همه افراد بین 16 تا 64 سال گسترش می یابد.

خبر اینکه شما چه موقع میتوانید واکسن بزئید، از طریق پست دیجیتال که ایپاکس e-boks نام دارد، به اطلاع شما میرسد. اگر شما از داشتن پست دیجیتال معاف هستید، این نامه از طریق پست به شما میرسد. وقتی که خبر به شما رسید، باید به این سایت مراجعه کرده www.vacciner.dk و برای زدن واکسن وقت بگیریید.



چه واکسنی به شما پیشنهاد میشود؟

دو نوع واکسن کووید 19 برای استفاده در دانمارک تایید شده است. یکی از این واکسن‌ها کامیرنتی Comirnaty® نام دارد که توسط شرکت آلمانی بیونتک BioNTech و با همکاری شرکت آمریکایی فایزر Pfizer ساخته شده است. واکسن های ساخت کامیرنتی که به دانمارک تحویل میشود در کارخانه هایی در آلمان و بلژیک تولید شده اند.

واکسن دوم، "واکسن کووید 19 مدرنا" COVID-19 Vaccine Moderna® نام دارد و توسط شرکت آمریکایی مدرنا ساخته شده است. واکسن های "واکسن کووید 19 مدرنا" که به دانمارک تحویل میشود در کارخانه هایی در اسپانیا و بلژیک سوئیس تولید شده اند. برای ساختن "واکسن کووید 19 مدرنا" و واکسن کامیرنتی از یک نوع فناوری استفاده شده است، و به همین علت این دو واکسن از لحاظ تاثیر و اطمینان بسیار به هم شبیه هستند.

واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" واکسن هایی از نوع «آران آ» RNA هستند. آران آ یک پیام رسان طبیعی در سلولهای بدن انسان است که نقش کدگذاری تشکیل پروتئین های معینی را به عهده دارد. تاثیر واکسن های آران آ از طریق کدگذاری پروتئین هایی است که شبیه سطح خارجی ویروس کووید 19 است و به این دلیل میتواند سیستم ایمنی بدن را تحریک کند که از خود در مقابل ابتلا به ویروس و بیماری محافظت کند. واکسن های آران آ دارای ویروس نیستند و مواد موجود در واکسن بعد از آنکه تاثیر خود را کردند، به سرعت در بدن از بین میروند. واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" حاوی مواد افزودنی هستند که از جمله برای با ثبات کردن آران آ لازم است.

واکسن کامیرنتی برای استفاده در مورد افراد بالای 16 سال تایید شده، البته بجز خانم های باردار و شیرده، ولی "واکسن کووید 19 مدرنا" برای استفاده در مورد افراد بالای 18 سال تایید شده است، البته بجز خانم های باردار و شیرده. تفاوت این دو واکسن از لحاظ گروه هایی که برای آنها تایید شده، به این علت است که اولی به روی افراد بالای 16 سال و دومی به روی افراد بالای 18 سال امتحان شده است.

آیا خودتان میتوانید نوع واکسن خود را انتخاب کنید؟

از آنجا که فقط تعداد محدودی واکسن به ما تحویل میشود 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.

اگر وقتی که نامه از طریق ایباکس به دست شما برسد، این پیشنهاد را قبول نکنید، در این صورت حق واکسینه شدن به طور رایگان در آینده را از دست نخواهید داد. البته اداره کل بهداشت توصیه میکند که وقتی که به شما پیشنهاد میشود آنرا قبول کنید.

در دانمارک فقط واکسن هایی را استفاده می کنیم که تایید شده و به اندازه کافی مستند باشند و بنا بر تشخیص ما برای گروه هایی که به آنها پیشنهاد میشود، هم موثر و هم مطمئن و مناسب باشند.

واکسن تا چه حد موثر است؟

واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" در بررسی های علمی بسیار وسیعی مورد بررسی قرار گرفته است و این بررسی ها به صورت تحقیقات مبتنی بر قرعه کشی بوده که به نیمی از شرکت کنندگان واکسن زده اند و به نیمی دیگر آب نمک (دارونما) تزریق کرده اند.

میگوییم که واکسن کامیرنتی حدود 95 درصد موثر است و واکسن کووید 19 مدرنا حدود 94 درصد موثر است. محاسبه درصد تاثیر به این صورت است که تعداد کسانی که واکسن زدند و به کووید 19 مبتلا شدند با تعداد کسانی که آب نمک زدند و به کووید 19 مبتلا شدند مقایسه شده است.

تعداد بسیار کمی از کسانی که واکسن کامیرنتی زدند، بعد از واکسینه شدن به کووید 19 مبتلا شدند. ولی تعداد افرادی که به آنها آب نمک تزریق شده بود و به کووید 19 مبتلا شدند، حدود بیست برابر بود.

همینطور بین کسانی که "واکسن کووید 19 مدرنا" زدند، تعداد بسیار کمی بعدا به کووید 19 مبتلا شدند. ولی تعداد افرادی که به آنها آب نمک تزریق شده بود و بعدا به کووید 19 مبتلا شدند، حدود شانزده برابر بود.

بنابراین میگوییم که واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" در مقابل کووید 19 حدود 94 تا 95 درصد موثر است.

به علاوه این آزمایشات نشان داد که واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" تاثیر یکسانی به روی سالمندان و به روی افراد گروه های حساس دارد.

برای بدست آوردن محافظت کامل در برابر کووید 19 لازم است که دو بار واکسن بزنید. برنامه نوبت دوم واکسن برای واکسن کامیرنتی حدود سه هفته بعد و برای "واکسن کووید 19 مدرنا" حدود چهار هفته بعد است، ولی برای هر دو واکسن میتوان در موارد استثنایی برنامه نوبت دوم را تا شش هفته بعد از نوبت اول به تعویق انداخت.



شواهد زیادی حاکی از آن است که تزریق نوبت اول بعد از یکی دو هفته در اکثر افراد تا حدودی محافظت ایجاد میکند، ولی تاثیر کامل طبق مستندات به این صورت است که اگر واکسن کامیرنتی بزنیم، تاثیر کامل بعد از یک هفته بعد از تزریق دوم بدست می آید، و اگر "واکسن کووید 19 مدرنا" بزنیم، تاثیر کامل بعد از دو هفته بعد از تزریق دوم حاصل میشود.

لازم است تاکید شود که حفاظت صددرصد در اثر واکسیناسیون کووید 19 مستند نشده است. پس اصولا احتمال این وجود دارد که با وجود واکسینه شدن کامل، شخص به کووید 19 مبتلا و بیمار شود، ولی خیلی به ندرت اتفاق می افتد.

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.

هنوز مستند نشده است که آیا واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" از این هم پیشگیری می کند که فرد واکسینه شده بتواند ناقل ویروس باشد و به دیگران سرایت دهد یا نه. البته انتظار داریم که مستندات این موضوع در جریان پیاده شدن برنامه واکسیناسیون بدست ما برسد.

واکسن چه عوارض جانبی دارد؟

همه واکسن ها عوارض جانبی دارند و این امر شامل واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" هم میشود. عموماً این عوارض به صورت ناراحتی های خفیف و گذرا است و ما واکسن کامیرنتی و "واکسن کووید 19 مدرنا" را به عنوان واکسنهایی مطمئن و دارای مستندات قوی تلقی می کنیم.

اکثر افراد در موضع تزریق واکسن احساس درد خواهند کرد. عوارض جانبی دیگر شامل خستگی، سردرد، درد عضله و مفصل، لرز، تب خفیف و همینطور سرخی و ورم در موضع تزریق است. عموماً این عوارض نشان میدهد که سیستم ایمنی بدن در مقابل واکسن واکنش طبیعی دارد. اگر شما این عوارض شناخته شده و گذرا را تجربه می کنید، لزومی ندارد که حتماً با پزشک تماس بگیرید.

در موارد نادری ممکن است واکنش های شدید آلرژیک بروز کند که از جمله میتواند به علت حساسیت به مواد افزودنی موجود در واکسن باشد. اگر شما حساسیت شناخته شده و شدیدی مثلاً در مقابل دارو دارید، بایستی این نکته را قبل از زدن واکسن به کسی که شما را واکسینه میکند تذکر دهید. در رابطه با واکسیناسیون کووید 19 همیشه کادری ویژه آماده مقابله با واکنشهای آلرژیک نادر خواهد بود.

واکسیناسیون به چه صورت انجام میشود؟

شما باید به محل واکسیناسیون بروید و زمان مراجعه شما باید هر چه نزدیکتر به وقتی باشد که قبلاً گرفته اید و در آنجا به راهنمایی های مرکز عمل کنید. یادتان باشد که ماسک صورت و کارت زرد سلامت خود را به همراه داشته باشید. کارکنان آن مرکز هم از وسایل حفاظتی استفاده خواهند کرد. واکسیناسیون همیشه تحت مسئولیت پزشک صورت میگیرد ولی شما با کارکنان مختلف حوزه سلامت روبرو خواهید شد.

معمولاً واکسن به صورت تزریق در عضله بازو انجام میشود. اگر واکسن کامیرنتی بزنید، مقدار سه دهم میلی‌لیتر واکسن که در آب نمک استریل حل شده تزریق میشود. اگر واکسن کووید 19 مدرنا بزنید، مقدار نیم میلی‌لیتر واکسن تزریق میشود. بعد از زدن واکسن شما باید به مدت پانزده دقیقه در نزدیکی منتظر بمانید تا اگر دچار واکنش آلرژیک شدید، کادر درمانی بتواند به شما کمک کند.

آیا همه میتوانند واکسینه شوند؟

به کودکان و نوجوانان زیر 16 سال و به همینطور خانم های باردار و شیرده، امکان واکسیناسیون پیشنهاد نمی شود. البته در شرایط بسیار خاص، مثلاً در صورت داشتن بیماریهای بسیار وخیم، میتوان طبق تشخیص مشخص پزشکی، به یک کودک یا یک خانم باردار واکسیناسیون پیشنهاد کرد.

زنانی که در سن باروری هستند باید قبل از واکسینه شدن، متوجه باشند که ممکن است باردار باشند.

اگر تب بالا (حداقل 38 درجه) و یا عفونت وخیم و حاد دارید مثلاً عفونت ریوی، واکسیناسیون باید به زمانی دیگر موکول شود. البته اگر صرفاً تب خفیف یا عفونت غیر وخیم مانند سرماخوردگی دارید، مشکلی برای زدن واکسن ندارید ولی همیشه در نظر داشته باشید که ممکن است کووید 19 داشته باشید.



اگر داروی رقیق کننده خون مصرف میکنید یا اگر پلاکت خون شما پایین است و یا اگر بیماری نظیر هموفیلی دارید، ممکن است در اثر تزریق واکسن در عضله خونریزی یا کیودی پدید آید، ولی معمولاً میتوانید واکسینه شوید. اگر تعداد پلاکت خون شما پایین است و یا اگر یک بیماری نظیر هموفیلی دارید که در موقعیت های دیگر باعث میشود که تزریق در عضله توصیه نمیشود، معمولاً نمیتوانید واکسینه شوید، مگر اینکه فواید ممکن واکسن آشکارا از خطرات آن بیشتر باشد. اگر شک و تردید دارید، توصیه میشود که با پزشک خود مشورت کنید.

تأثیر واکسن به روی افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی بدن هستند و یا جهت تقویت و تکمیل سیستم ایمنی تحت معالجه قرار دارند، میتواند کمتر باشد، ولی معمولاً این افراد میتوانند واکسینه شوند.

اگر شما در مقابل یک یا چند ماده تشکیل دهنده واکسن کامیرنتی یا واکسن کووید 19 مدرنا، واکنش آبی شناخته شده شدید آلرژیک (آنافیلاکسی) دارید، مثلاً موادی به نام ماکزگل macrogol یا پی ای جی PEG و یا اگر بعد از دوز اول دچار آنافیلاکسی شدید، نباید واکسینه شوید.

آیا اگر بیماری کووید 19 دارم یا قبلاً داشته ام، میتوانم واکسن بزنم؟

نمیتوانید در حالی که کووید 19 دارید واکسینه شوید ولی اگر قبلاً کووید 19 داشته اید، میتوانید واکسن بزنید. البته توصیه میکنیم که تا یک ماه بعد از اتمام بیماری، برای واکسینه شدن صبر کنید.



اگر منتظر جواب تست هستید چون شک دارید که کووید 19 داشته باشید و یا چون با فردی مبتلا تماس نزدیک داشته اید، توصیه میکنیم که زدن واکسن را به عقب بیاورید تا جواب تست شما بیاید و جواب آن منفی باشد. اگر به دلیل دیگری منتظر جواب تست هستید، نمیتوانید واکسینه شوید.

به طور کلی توصیه نمیشود که قبل از زدن واکسن، صرفاً برای اطمینان تست کووید 19 بدهید.

بعد از زدن واکسن، چه کار باید بکنم؟

با اینکه واکسن زده اید، باید به رعایت راهنمایی 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 واکسینه شده ناقل ویروس باشد و به دیگران سرایت دهد یا نه.

اگر بعد از زدن واکسن دچار علائم وخیمی شدید، بایستی با پزشک تماس بگیرید. به عنوان مثال علائم آلرژیک مانند سختی تنفس یا جوش زدن پوست. پزشک میتواند تشخیص دهد که آیا این علائم ناشی از واکسن و یا احیاناً ناشی از عوامل دیگری است. و اگر نیاز به معالجه داشته باشید، پزشک میتواند در این مورد اقدام کند.

پزشک وظیفه دارد که عوارض جانبی که گمان میرود در اثر واکسن باشد را به اداره کل دارو گزارش دهد. خودتان نیز میتوانید عوارضی را که گمان میکنید ناشی از واکسن باشد، از طریق این سایت به اداره کل دارو گزارش کنید: www.lmst.dk.



کجا میتوانم جوابِ 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 اطلاعات بیشتر درباره ویروس جدید کرونا و کووید 19 به این سایت مراجعه کنید: www.sst.dk/corona.

اگر شک دارید که میتوانید واکسن بزنید یا نه، توصیه می کنیم که با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

اگر سئوالات عمومی درباره واکسیناسیون کووید 19 دارید، میتوانید با دفتر مشترک مسئولان از طریق خط تلفنی ویژه کرونا با شماره **70200233** تماس بگیرید.

اگر سئوالی درباره وقت گرفتن در این سایت دارید www.vacciner.dk, باید با واحد پشتیبانی سایت سلامت sundhed.dk با شماره **44222080** یا ایمیل: info@sundhed.dk تماس بگیرید.

یادتان باشد: باید در دو نوبت واکسن بزنید.

برای بدست آوردن محافظت کامل در برابر کووید 19 لازم است که دو بار واکسن بزنید. برنامه نوبت دوم واکسن برای واکسن کامیرنتی حدود سه هفته بعد و برای واکسن کووید 19 مدرنا" حدود چهار هفته بعد است، ولی برای هر دو واکسن میتوان در موارد استثنایی برنامه نوبت دوم را تا شش هفته بعد از نوبت اول به تعویق انداخت.

اگر خودتان برای واکسیناسیون وقت بگیرید، مشخص میشود که تا نوبت دوم واکسیناسیون چه مدت طول میکشد.

اگر در یک مرکز مراقبتی (مانند خانه سالمندان) یا در محل کار خود واکسینه شوید، باید با کارکنان محل زندگی و یا با کارفرمای خود هماهنگ کنید.

واکسیناسیون بعدی من:



ساعت:

تاریخ:

نام واکسن:

اطلاعات مهم درباره ویروس جدید کرونا / کووید 19

کووید 19 نام بیماری ای است که انسان در صورت سرایت ویروس جدید کرونا به آن مبتلا می شود.

سرایت

برای پیشگیری بهتر از انتشار ویروس، مهم است که بدانید چگونه ویروس جدید کرونا سرایت میکند.



سرایت تماسی

فرد مبتلا میتواند آب دهان یا آب بینی خود را که ویروس دارد انتقال دهد به دستان خود و سپس از طریق تماس مستقیم با دیگران، ویروس را به آنها منتقل کند، مثلا از طریق دست دادن. به علاوه فرد مبتلا میتواند با سرفه یا عطسه یا با دست زدن با دستان آلوده، ویروس را به سطوح مختلف مانند دسته در منتقل کند. سپس فرد بعدی می تواند با دست زدن به همان سطح، ویروس را از طریق بینی، چشم یا دهان به غشای مخاطی خود منتقل کند.

سرایت قطره ای

فرد مبتلا میتواند مثلا با سرفه یا عطسه قطراتی را پخش کند که ویروس دارد. قطراتی که به این وسیله در هوا پخش میشوند، میتوانند به فرد دیگری برخورد کنند و به این صورت ویروس به غشای مخاطی این فرد منتقل شود: از طریق بینی، چشم یا دهان.



علائم

علائم کووید 19 معمولا عبارتند از:

سرفه خشک	درد گلو
تب	از دست دادن حس چشایی و بویایی
مشکلات تنفسی	درد عضلات

راهنمایی های عمومی برای پیشگیری از انتشار ویروس

1. خود را قرنطینه کنید در صورتی که علائم بیماری کووید 19 دارید، تست مثبت شده اید و یا تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اید.
2. دستان خود را زود به زود بشویید یا الکل دست بزنید.
3. سرفه یا عطسه را در آستین خود انجام دهید.
4. از دست دادن، بوسیدن صورت و بغل کردن خودداری کنید.
5. به نظافت توجه کنید - هم در خانه و هم سر کار.
6. فاصله بگیرید - و از دیگران بخواهید که رعایت کنند.



اگر نمی توانید به بعضی از این راهنمایی ها عمل کنید، در عوض توجه بیشتری را صرف اجرای راهنمایی های دیگر مبذول دارید.