

# اللقاح ضد كوفيد-19



8 يناير 2021





## لماذا ينبغي تلقي اللقاح؟

كوفيد-19 هو فيروس مستجد لدى البشر. ولذلك فليس لدينا مناعة تحمي من الإصابة بالعدوى والتعرض للمرض. وعليه فقد ينتشر المرض كالوباء.

جزء قليل فقط من الشعب الدنماركي تعرّض لكوفيد-19، ولا نعرف بالتأكيد إن كان أولئك الذين أصيبوا بالعدوى، محميّون تماماً من الإصابة بالعدوى ثانية في وقت لاحق.

قد يصيب كوفيد-19 الجميع. يمرض البعض لدرجة خطيرة وقد يتوفّون بسبب المرض.

**توصي دائرة الصحة بالتلقيح ضد كوفيد-19 لأنه يحمي من الإصابة بالعدوى ومرض كوفيد-19.**

**الحصول على التلقيح مجاني، ولك حرية الاختيار إن كنت ترغب بقبول العرض.**

## من سيُعرض عليه اللقاح؟

سيُتلقي الجميع عرضاً بالتلقيح بالتزامن مع المصادقة على اللقاحات في الدنمارك. إلا أننا لن نلقح الأطفال دون 16 سنة، وكذلك الحوامل والمرضعات، لأن اللقاحات لم تُجرِ دراستها بالنسبة لهذه الفئات.

في البداية حيث نحصل على كميات محدودة فقط من اللقاح، فسُيُعرض التلقيح وفق سلسلة الأولويات التي تحددها دائرة الصحة بناءً على التقديرات الصحية المهنية. في الدرجة الأولى، سيُعرض اللقاح ضد كوفيد-19 على ساكني دور الرعاية، وموظفي جهاز الصحة، وفي مؤسسات رعاية المسنين إضافة لكبار السن المعرضين بصورة خاصة لخطر الإصابة بقدرة كبير. حين نحصل على المزيد من اللقاحات، فسنبوسع العرض تدريجياً ليشمل جميع كبار السن فوق 65 سنة. ولاحقاً، حين يتلقى العرض جميع المسنّين والآخرين المعرضين لخطر الإصابة بدرجة كبيرة، ونكون قد حصلنا على المزيد من اللقاحات، فسنبوسع العرض ليشمل جميع من تتراوح أعمارهم بين 16 و 64 سنة.

ستتلقي رسالة عبر البريد الرقمي e-Boks عندما يتاح لك الحصول على التلقيح. إن كنت معيماً من البريد الرقمي، ستستلم رسالة عبر البريد العادي. حين يستلم المرء الرسالة، ينبغي أن يدخل المرء بنفسه إلى موقع [www.vacciner.dk](http://www.vacciner.dk) ليحجز موعداً للتلقيح.



## ما هو اللقاح الذي سيُعرض عليك؟

هناك لقاحان ضد كوفيد-19 معتمدان للاستعمال في الدنمارك. أحدهما يُسمى كوميرناتي Comirnaty® وجرى تطويره من قبل الشركة الألمانية بيونتيك BioNTech بالتعاون مع الشركة الأمريكية فايزر Pfizer. الدفعات التي نحصل عليها في الدنمارك من لقاح كوميرناتي Comirnaty®، جرى إنتاجها في مصانع في ألمانيا وبلجيكا.

اللقاح الثاني يُسمى لقاح موديرنا كوفيد-19 COVID-19 Vaccine Moderna® وجرى تطويره من قبل الشركة الأمريكية موديرنا Moderna. الدفعات التي نحصل عليها في الدنمارك من لقاح موديرنا كوفيد-19 COVID-19 Vaccine Moderna®، جرى إنتاجها في مصانع في إسبانيا وسويسرا. جرى تطوير لقاح موديرنا كوفيد-19 COVID-19 Vaccine Moderna® وفق التكنولوجيا ذاتها لكوميرناتي Comirnaty®، ولذلك فإن اللقاحين متشابهان بالنسبة للفاعلية والأمان.

لقاح كوميرناتي Comirnaty® ولقاح كوفيد-19 موديرنا Moderna® يُطلق عليهما لقاحات الحمض النووي الريبوزي (الرنا) RNA. (الرنا) RNA هو ناقل عصبي يظهر بشكل طبيعي في خلايا جسم الإنسان ويرمز إلى تكوين بروتينات معينة. تعمل لقاحات الرنا RNA من خلال الترميز للبروتينات التي تشبه سطح فيروس كوفيد-19، ولذلك فهي تحفز نظام مناعة الجسم لإجراء وقاية ضد الإصابة بالعدوى والمرض. لا تحتوي لقاحات الرنا RNA على فيروس، والمواد التي يحتويها اللقاح تتحلل سريعاً في الجسد بعد سريان مفعولها. يحتوي لقاح كوميرناتي Comirnaty® ولقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® على مواد مضافة من شأنها القيام بجملة أمور منها استقرار الرنا RNA .

جرى اعتماد كوميرناتي Comirnaty® للاستعمال من قبل الأشخاص فوق 16 سنة، لكن ليس للحوامل والمرضعات، بينما لقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® جرى اعتماده للاستعمال من قبل الأشخاص فوق 18 سنة، لكن ليس الحوامل والمرضعات. الفرق بالنسبة لمن يُعتمد استعمال اللقاح لهم، يرجع إلى أن اللقاحات جرى اختبارها على أشخاص فوق 16 و18 سنة على التوالي.

## هل تستطيع أن تختار بنفسك نوع اللقاح الذي ستحصل عليه؟

لأننا سننتقي دفعات محددة فقط من اللقاح، ولأن اللقاحات سيُحتفظ بها وسيجري التعامل معها وفق ظروف خاصة تماماً، فنحن مضطرون لوضع قيود مشددة للتحكم بتوزيع اللقاحات، وكذلك لضمان عدم حدوث هدر كبير باللقاحات. وعليه، بالنسبة للعرض المجاني لا تستطيع أن تختار بنفسك نوع اللقاح الذي ستلقاه. وبالمناسبة، فإن ذات الشيء ينطبق أيضاً على برنامج تلقيح الأطفال وبرنامج التلقيح الأخرى المجانية في الدنمارك.

إلى هذا الحين، فإن جميع لقاحات كوفيد-19، التي تُسلّم إلى الدنمارك، ستوزع من خلال عرض التلقيح المجاني، ولذلك فلن يكون متاحاً للمرء أن يشتري اللقاح بنفسه بوصفه طبية.

إن لم تقبل العرض حين تستلم رسالة عبر صندوق البريد الرقمي، فستفقد حَقك في الحصول على لقاح مجاني في وقت لاحق. إلا أن دائرة الصحة توصي بأن تقبل العرض حين يُعرض عليك.

نحن في الدنمارك، سنستعمل فقط اللقاحات المعتمدة والموثقة والتي تكون وفق تقديراتنا فاعلة وآمنة وصالحة للفئات التي تُعرض عليها.

## ما هي فاعلية اللقاح؟

جرت معاينة لقاح كوميرناتي® Comirnaty ولقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® في دراسات علمية كبيرة جداً على شكل محاولات القرعة، حيث تلقى نصف المشاركين اللقاح، والنصف الآخر تلقى حقنة من محلول الماء المالحة (العلاج الوهمي/ placebo).

نقول إن لقاح كوميرناتي® Comirnaty فعال بحوالي 95% وأن لقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® فعال بحوالي 94%. جرى حساب الفاعلية من خلال المقارنة بين عدد المصابين بكوفيد-19 ضمن المجموعة التي لُقِّحت، والمجموعة التي حُققت بالماء المالحة.

وجد عدد قليل جداً من الذين لُقِّحوا بكوميرناتي® Comirnaty، الذين أصيبوا بكوفيد-19 بعد تلقى اللقاح. وبالعكس، وُجد في المجموعة التي تلقت حقنة الماء المالحة، حوالي عشرون ضعفاً من الذين أصيبوا بكوفيد-19.

من ضمن الذين جرى تلقيحهم بلقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna®، كان هناك أيضاً عدد قليل أصيبوا بكوفيد-19 بعد تلقيهم للقاح. وبالعكس، وُجد في المجموعة التي تلقت حقنة الماء المالحة، حوالي ستة عشر ضعفاً من الذين أصيبوا بكوفيد-19.

ولذلك نقول إن لقاح كوميرناتي® Comirnaty ولقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® له فاعلية قدرها حوالي 94-95% أمام كوفيد-19.

وقد أظهرت المحاولات أيضاً أن لقاحي كوميرناتي® Comirnaty ولقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® لديهما ذات الفاعلية لدى المسنين والأشخاص الذين لديهم عوامل التعرض للمخاطر.

للحصول على حماية تامة ضد كوفيد-19، يجب أن تتلقى اللقاح مرتين. بالنسبة لكوميرناتي® Comirnaty فيُقرَّر موعد الوخزة الثانية بعد حوالي 3 أسابيع، وبالنسبة للقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® بعد حوالي 4 أسابيع، لكن لكلا اللقاحين قد يُقرَّر الموعد بشكل استثنائي لمدة قد تصل إلى 6 أسابيع.

أشياء كثيرة تدل على أن الغالبية تحصل على حماية بداية من بضعة أسابيع بعد الوخزة الأولى، لكن الفاعلية التامة وتُتَقَط فقط بعد أسبوع من الوخزة الثانية، إذا تلقت اللقاح بكوميرناتي® Comirnaty، وبعد أسبوعين إن تلقت لقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna®.

من المهم التأكيد على عدم وجود توثيق للحماية 100% عبر اللقاح ضد كوفيد-19. ولذلك فمن حيث المبدأ، قد يُصاب المرء بالعدوى ويمرض بسبب كوفيد-19، بالرغم من التلقيح الكامل، لكن من النادر أن يحدث ذلك.

ليس لدينا إلى الآن توثيق يؤكد أن حماية اللقاح تستمر لعدة سنوات، أو إن كان ينبغي للمرء أن يتلقى اللقاح ثانية للمحافظة على الحماية.

لا يوجد لحد الآن توثيق يؤكد إن كان لقاح كوميرناتي® Comirnaty ولقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® بقي أيضاً ضد حمل مُتلقَّى اللقاح للفيروس ونقل العدوى إلى الآخرين. إلا أننا نتوقع أن نحصل على توثيق بالتزامن مع البدء بالتلقيحات.



## ما هي الآثار الجانبية للقاح؟

جميع اللقاحات لها آثار جانبية، وهذا ينطبق أيضاً على لقاحي كوميرناتي® Comirnaty و لقاح كوفيد-19 موديرنا® COVID-19 Vaccine Moderna. وعموماً، فالأمر يتعلق بانزعاجات عابرة وخفيفة، ونحن نعتبر أن لقاح كوميرناتي® Comirnaty و لقاح كوفيد-19 موديرنا® COVID-19 Vaccine Moderna آمنين جداً وموثقين جيداً.

ستشعر الغالبية بالألم في موضع الوخز. الآثار الجانبية العادية الأخرى هي التعب وصداع الرأس وأوجاع العضلات والمفاصل، وقشعريرة البرد وارتفاع خفيف للحرارة إضافة للاحمرار والانتفاخ في موضع الوخز. عموماً، فهذه علامات على تفاعل جهاز المناعة للجسم مع اللقاح كما ينبغي. إن شعرت بانزعاجات معروفة وعابرة، فلا تحتاج للاتصال بطبيبك.

في حالات نادرة، قد تشاهد ردود فعل لحساسية شديدة، قد ترجع لعدة أسباب منها الحساسية ضد المواد المضافة للقاح. إن كانت لديك حساسية معروفة وشديدة ضد العقاقير مثلاً، ينبغي أن تلتفت نظر الشخص الذي يعطيك اللقاح بذلك قبل التلقيح. بالنسبة للقاحات ضد كوفيد-19، ستكون هناك دائماً استعدادات للطوارئ للتعاطي مع ردود الفعل النادرة للحساسية.

## كيف يجري التلقيح؟

يجب أن تحضر إلى مركز التلقيح في أقرب وقت ممكن للموعد المحدد، وأن تتبّع تعليمات المركز. تذكر أن تحضر معك كمامة الفم وبطاقة الصحة الصفراء الخاصة بك. سيرتدي الموظفون أيضاً وسائل الوقاية. يجري التلقيح دائماً تحت مسئولية الأطباء، لكنك ستلتقي موظفي صحة مختلفين.

سيُعطى اللقاح عادة في عضلة العضد. إذا تلقيت لقاح كوميرناتي® Comirnaty، سيتم حقن 0.3 مل من اللقاح المُذاب في محلول ملحي معقّم. إن تلقيت كوفيد-19 موديرنا® COVID-19 Vaccine Moderna، فستُحقن بلقاح 0.5 مل. ويجب عليك بعد التلقيح الانتظار في مكان قريب لمدة 15 دقيقة، ليتمكن موظفو الصحة من مساعدتك إذا ظهرت لديك ردة فعل للحساسية.

## هل باستطاعة الجميع تلقي اللقاح؟

الأطفال والشباب دون 16 سنة إضافة للحوامل والنساء المرضعات، لن يُعرض عليهم التلقيح. في حالات خاصة تماماً، كالأزمات الخطيرة جداً مثلاً، قد يُعرض على الطفل أو الحامل تلقي التلقيح بعد تقييم طبي مهني ومحدد.

النساء في عمر الخصوبة ينبغي أن يبتئهن إن كن حوامل، قبل تلقي اللقاح.

إن كانت لديك حرارة مرتفعة (38 درجة على الأقل) أو لديك التهاب حاد خطير، كالتهاب الرئتين مثلاً، عندها يجب تأجيل اللقاح. يمكنك تلقي التلقيح إذا كان لديك مجرد ارتفاع في الحرارة، أو التهابات غير خطيرة، كنزلة البرد مثلاً، لكن عليك دائماً التفكير إن كنت مصاباً بكوفيد-19.



إذا كنت تتناول دواء مسيلاً للدم، أو لديك صفائح دم قليلة جداً، أو لديك مرض الهيموفيليا (نزف الدم)، فقد يحدث نزيف أو علامات زرقاء بعد الحقن في العضلة، لكنك تستطيع عادة تلقي اللقاح. إذا كانت لديك صفائح دم قليلة جداً، أو لديك مرض الهيموفيليا (نزف الدم)، الذي يؤدي في ظروف أخرى إلى التوصية بعدم الحقن في العضلات، فلن تتمكن عادة من تلقي اللقاح، إلا إن جرى ترجيح الفوائد المحتملة بشكل ظاهر على مخاطر التلقيح. إن ساورك الشك، فننصح بأن تسأل طبيبك.

قد يكون مفعول اللقاح أقل لدى بعض الأشخاص الذين لديهم نقص المناعة، أو يتلقون علاجاً لكبت المناعة، لكنهم يستطيعون عادة تلقي اللقاح.

إذا كان لديك رد فعل فوري للحساسية (حساسية التأقي) تجاه واحد أو أكثر من المواد التي يحتويها لقاح كوميرناتي® Comirnaty أو لقاح كوفيد-19 موديرنا® COVID-19 Vaccine Moderna، مثلاً تجاه ما يُسمّى ماكروغول macrogol أو بي إي جي PEG، أو إذا ظهرت لديك حساسية تأقي بعد الجرعة الأولى، فلا ينبغي أن تتلقى اللقاح.

## هل أستطيع تلقي اللقاح إذا كنت مصاباً حالياً أو أصبت سابقاً بكوفيد-19؟

لا يمكنك تلقي اللقاح أثناء إصابتك بكوفيد-19، لكنك تستطيع تلقي اللقاح إن كنت قد أصبت سابقاً بكوفيد-19. إلا أننا نوصي بأن تنتظر مدة شهر واحد بعد انقضاء المرض، وبعدها تتلقى اللقاح.

إذا كنت تنتظر إجراء الفحص لشكوك بالإصابة بكوفيد-19، أو لأنك أحد المقرّبين (شخص مصاب)، فننصح بأن توجّل التلقيح لحين حصولك على نتيجة فحصك، وأن تكون سلبية. إن انتظرت نتيجة الفحص لسبب آخر، فيمكنك تلقي اللقاح.

وعموماً، فإننا لا نوصي بأن يجري المرء بانتظام فحص كوفيد-19 قبل التلقيح.

## ما ينبغي أن تفعله بعد تلقيك اللقاح؟

بالرغم من تلقيك للقاح، فلا يزال يجب عليك اتباع النصائح العامة المفيدة المتعلقة بالوقاية من العدوى، الصادرة عن دائرة الصحة. اللقاح ليس فاعلاً 100%، ولا نعرف لحد الآن إن كان التلقيح يقي أيضاً من أن يحمل الشخص، المُتلقي للقاح، الفيروس ومن ثم ينقل العدوى إلى الآخرين.

ينبغي أن تتصل بطبيبك إذا شعرت بأعراض خطيرة بعد تلقيك للقاح. قد يتعلّق الأمر مثلاً بأعراض الحساسية كالصعوبة في التنفس أو طفح جلدي. باستشارة الطبيب أن يقدّر إن كانت الأعراض سببها اللقاح، أو أسباب أخرى محتملة، ثم يشرع في العلاج إن اقتضت الحاجة.

من واجب الطبيب الإبلاغ عن الآثار الجانبية المفترضة إلى دائرة العقاقير. كما تستطيع بنفسك أيضاً الإبلاغ عن الآثار الجانبية المفترضة لدى دائرة العقاقير عبر موقع [www.lmst.dk](http://www.lmst.dk).





## أين تجد الأجوبة على أسئلتك؟

يمكنك دائماً أن تجد أحدث المعلومات حول اللقاح ضد كوفيد-19 على موقع [www.sst.dk/covid-vaccination](http://www.sst.dk/covid-vaccination) وقراءة المزيد حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 على موقع [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona).

إن كانت لديك شكوك عما إن كنت تستطيع تلقّي اللقاح، فننصح بأن تتحدث مع طبيبك الممارس.

إن كانت لديك أسئلة عامة حول التلقيح ضد كوفيد-19، يمكنك الاتصال تلفونياً بالخط الساخن المشترك للسلطات الخاص بالكورونا على رقم **التلفون 70200233**.

إن كانت لديك أسئلة لحجز الموعد مثلاً عبر موقع [www.vacciner.dk](http://www.vacciner.dk)، فيجب عليك الاتصال بفريق الدعم لدى موقع [sundhed.dk](http://sundhed.dk) على رقم **التلفون 44222080** أو عبر البريد الإلكتروني: [info@sundhed.dk](mailto:info@sundhed.dk)

## تذكّر: يجب أن تتلقّى اللقاح مرتين

للحصول على حماية تامة ضد كوفيد-19، يجب أن تتلقّى اللقاح مرتين. بالنسبة لكوميرناتي Cominarty® فيُقرّر موعد الوخزة الثانية بعد حوالي 3 أسابيع، وبالنسبة للقاح كوفيد-19 موديرنا COVID-19 Vaccine Moderna® بعد حوالي 4 أسابيع، لكن لكلا اللقاحين قد يُقرّر الموعد بشكل استثنائي لمدة قد تصل إلى 6 أسابيع.

إن حجزت موعداً لتلقي اللقاح، فسيظهر لك كم هي المدة التي ينبغي مضيقها قبل تلقيك للقاح الثاني.

إن تلقيت اللقاح في مركز للرعاية أو في مكان عملك، فستتفق على التفاصيل مع الموظفين حيث تسكن أو مع رب عملك.

### لقاحي التالي هو:


 الوقت:

 التاريخ:

 اسم اللقاح:

## أمور مهمة ينبغي معرفتها حول فيروس كورونا المستجد/ كوفيد-19

كوفيد-19 هو اسم المرض الذي قد ينشأ لدى المرء، إن أصابته عدوى فيروس كورونا المستجد.

### العدوى

لكي تقوم بالوقاية من انتشار العدوى بأفضل طريقة، من المهم أن تعرف كيفية حصول العدوى بفيروس كورونا المستجد.



### العدوى عبر الاحتكاك

قد ينقل الشخص لعابه/سيلان أنفه الذي يحتوي على الفيروس، إلى يديه، ثم ينقل العدوى في حال الاحتكاك المباشر للآخرين، عبر مصافحة اليد مثلاً. الشخص المصاب بالعدوى يمكنه أيضاً من خلال السعال/العطس، أو اللمس بيديه المتسختين، وضع الفيروس على الأسطح، كالمقابض مثلاً. وقد يقوم الشخص التالي، بعد لمسه السطح ذاته، نقل العدوى إلى أغشيته المخاطية عبر الأنف أو العينين أو الفم.

### العدوى عبر القطرات

قد يقوم الشخص المصاب، من خلال السعال أو العطس، بنشر القطرات التي تحتوي على الفيروس. القطرات التي تقذف بهذه الطريقة إلى الهواء، قد تصيب شخصاً آخر، وبهذه الطريقة تُنقل العدوى إلى أغشيته المخاطية عبر الأنف أو العينين أو الفم.



### الأعراض

أعراض كوفيد-19 هي عادة ما تكون:

سعال جاف	ألم في الحلق
الحُمى	فقدان حاسة الذوق والشم
صعوبات في التنفس	ألم في العضلات

### نصائح عامة للوقاية من انتشار العدوى

1. ضع نفسك في عزلة ذاتية إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19، أو كانت نتيجة فحصك إيجابية أو كنت ممن لديهم احتكاك عن قرب بأحد المصابين بالعدوى
2. اغسل يديك غالباً أو استعمل معقم اليدين.
3. اسعل أو اعطس في ثنية ذراعك.
4. تجنب مصافحة اليد وقبالات الخد والعناق.
5. احرص على النظافة - سواء في المنزل أو في مكان العمل.
6. حافظ على التباعد الاجتماعي - واطلب من الآخرين مراعاة غيرهم.



إن لم تتمكن من التقيّد بإحدى التوصيات، فلنكن حريصاً فوق العادة على اتباع التوصيات الأخرى.