

للحصول على أحدث المعلومات،  
يرجى زيارة الموقع  
[www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine)



## لماذا نعتقد يجب أن تقول نعم للقاح كوفيد-19

### الدكتور أبيي هيكتور- جوما

طبيب صحة عامة محلي ومدير سريري  
لشبكة الرعاية الأولية في تشابلتون.



تلقيت لقاحي الأول منذ أكثر من شهرين، وسجل لقاحي الثاني قريباً. تعمل زوجتي في مستشفى ليدز العام وقد تم تطعيمها. ماذا سوف أقول أكثر من ذلك؟ أعرف أن العديد من الناس ترددوا لأنهم أرادوا معرفة ما سيحدث للذين تلقوا اللقاح في وقت مبكر. للأسف، توفي أكثر من 120000 شخص في المملكة المتحدة بسبب مرض كوفيد-19، ولكن الخبر السار هو أن أكثر من 31 مليون شخص (الأرقام صحيحة بتاريخ 20/05/2021) قد تلقوا جرعتهم الأولى من اللقاح؛ ومع ذلك، لا يزال أمامنا طريق طويل. ورد في الكتاب المقدس «هلك شعبي لقلة المعرفة». يرجى أخذ أي لقاح يتم تقديمه حيث تم اختبارها جميعاً بدقة. دعونا جميعاً نعمل الشيء الصحيح لعائلاتنا ومجتمعنا. حافظوا على سلامتكم!

كل المعلومات الواردة في هذه النشرة متاحة أيضاً كملف صوتي بـ 12 لغة مختلفة. يرجى مسح الرمز ذي الصلة الموجود على كاميرا الهاتف الذكي وسيوجهك إلى التسجيل.

إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف بشأن اللقاح، فتحدث إلى أخصائي رعاية صحية. من المهم أن تحصل على اللقاح لأن ذلك هو أفضل فرصة لنا للعودة إلى الحياة الطبيعية.



لم يمض الأوان بعد للحصول على اللقاح، إذا لم تحصل عليه في المرة الأولى. نحن هنا عندما تكون جاهزاً.

## القس صموئيل أوبافايي

كنيسة الرب المسيحية للخلاص  
(جمعية الآب الأبدية)، ليدز



إن تطعيم أكبر عدد من الأشخاص ضد كوفيد-19 هو أفضل أمل لنا للعودة إلى الحياة الطبيعية.

ستنظر هذه النشرة في بعض المخاوف التي قد تكون لدى الأشخاص بشأن لقاحات كوفيد-19 وبعض الأسئلة الشائعة التي لا تزال نسمةا.

نتفهم بعض الأسباب التي تجعل الناس يتوخون الحذر بشأن أخذ لقاح كوفيد-19. لكن كوفيد-19-مرض خطير، يمكن أن يجعلك مريضًا جدًا وربما ينتهي بك الأمر في المستشفى. يمكن أيضًا نقل الفيروس إلى أفراد الأسرة الآخرين الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة. يمكن أن يترك الآخرين يعانون من أعراض طويلة مرتبطة بكوفيد، تدوم أسابيع وأشهر. وتشمل هذه على سبيل المثال لا الحصر التعب الشديد (الإرهاق)؛ ضيق في التنفس؛ ألم في الصدر أو ضيق. مشاكل في الذاكرة أو التركيز («تشويش في الدماغ»); صعوبة النوم (الأرق)، خفقان القلب والدوخة.

نعلم أن المجتمعات المختلفة قد تأثرت بشكل غير متناسب بـ كوفيد-19. سلط مكتب الإحصاء الوطني الضوء على سبب تضرر السود وذوي الأصول من جنوب آسيا بشدة من كوفيد-19. بعض هذه الأسباب تشمل:

- المهن: بعض المهن التي توجد فيها نسبة عالية نسبيًا من مجموعات الأقليات العرقية المستخدمة كانت أكثر عرضة لخطر الوفاة التي تنطوي على كوفيد-19 مثل الأدوار الطبية وعمال النقل والأمن وأدوار التنظيف والعمال في مجال الرعاية.
- الأشخاص في الأسر الكبيرة لديهم مخاطر أعلى من كوفيد-19. تعتبر الأسر متعددة الأجيال أكثر شيوعًا بين مجموعات الأقليات العرقية، ولا سيما الأشخاص من أصل باكستاني أو بنغلاديشي أو هندي. قد يجد كبار السن الذين يعيشون في أسر كبيرة صعوبة في الحماية عمليًا.

إنه لأمر محزن للغاية أن فيروس كوفيد-19 قد اجتاح العالم منذ نهاية 2019، وحتى الآن. ومع ذلك، نحن شاكرون لله الذي استجاب لصلواتنا بإعطاء الحكمة لأولئك الذين طوروا لقاحات تساعد على خفض معدل الإصابة ومعدل الوفيات.

كمسيحيين، نحن أهل إيمان. والكتاب المقدس يحثنا بأن نثبت إيماننا بالأعمال الصالحة. وإلامات إيماننا

(يعقوب 26-14: 2). أيضًا، علمنا ربنا يسوع المسيح أنه كلما واجهتنا صعوبة، عندما نصلي لله ألا نقع فيها، يجب علينا أيضًا أن نظهر مسؤوليتنا الشخصية من خلال توكي الحذر (متى 41-36: 26). لا يزال نفس الكتاب المقدس يحثنا أن نفحص كل شيء بعناية وأن نتمسك بحزم بما هو صالح (الرسالة الأولى. 5:21).

أرى اللقاحات استجابة من الله لصلوات القديسين. وعليه، أود أن أشجع الجميع على أخذ اللقاح عندما يحين دوركم. تناولت جرعتي الأولى وأنتظر جرعتي الثانية. ليباركنا الله ويحفظنا باسم يسوع.

## هل اللقاحات آمنة لمجتمعات السود والآسيويين والأقليات العرقية؟

أظهرت التجارب أن اللقاحات آمنة وفعالة باستمرار عبر المجموعات العرقية المختلفة.

- بالنسبة لتجربة فايزر، تضمن المشاركون 9.6% سود / أفارقة، 26.1% من أصل إسباني / لاتيني و 3.4% من أصل آسيوي.
- بالنسبة للقاح أكسفورد / أسترا زينيكا، كان 10.1% من متلقي التجربة من السود و 3.5% من الآسيويين.
- بالنسبة لتجربة موديرنا، شمل المشاركون 4.6% آسيويين و 9.7% أمريكيين من أصل أفريقي.

تتوفر التفاصيل الكاملة في تقارير التقييم العامة، والتي تحتوي على جميع المعلومات العلمية حول التجارب والمعلومات الخاصة بالمشاركين في التجارب. يمكن العثور عليها في الروابط التالية:

[www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19](http://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19)

[www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca](http://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca)

[www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-moderna](http://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-moderna)

## سمعت الكثير من الشائعات حول اللقاح - كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة؟

من الأفضل التحقق أولاً من مصدر المعلومات التي تلقيتها. ندرك أن هناك عدداً من الشائعات والمعلومات المضللة ونفهم سبب شعور بعض الناس بالقلق. أنشأت خدمة الصحة الوطنية صفحة ويب تحتوي على الكثير من المعلومات حول اللقاح بالإضافة إلى روابط لمصادر معلومات موثوقة أخرى.

[www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine)

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

قمنا في ليدز بتطوير مجموعة من الموارد بتنسيقات مختلفة حتى تتمكن من اتخاذ قرار مستنير بشأن اللقاح.

يرجى زيارة:

[www.leedsccg.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.leedsccg.nhs.uk/covid-vaccine)

ليس اللقاح إلزامياً. ومع ذلك، فإنه يمنحنا فرصة أكبر للتغلب على كوفيد-19. سيساعد هذا في حمايتك وحماية أحبائك وكذلك مساعدة خدمة الصحة الوطنية.



## د. كريستينا كوستاش

طبيبة قلب للأطفال في  
مستشفى ليدز للأطفال



لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة. لقد تم اختبارها بنفس طريقة اختبار جميع اللقاحات والأدوية الأخرى. أظهرت هذه الاختبارات أنها آمنة وتوفر مستويات عالية جدًا من الحماية ضد تأثيرات كوفيد-19.

لا توجد منتجات حيوانية أو جنينية في أي من اللقاحات ولا تغير حمضك النووي.

سيتم إعطاؤك لقاح كوفيد-19 على جرعتين. من المهم أن تأخذ الجرعتين للحصول على أقصى قدر من الحماية، لذا يرجى حضور كلا المواعدين.

إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن اللقاح، يرجى الاتصال بطبيبك العام الذي سيقدم لك معلومات موثوقة ويمكن الاعتماد عليها. أود أن أشجعكم بشدة على أخذ اللقاح لما تتم دعوتكم لذلك. إن تطعيم أكبر عدد ممكن من المرضى ضد كوفيد-19 هو أفضل أمل لدينا للعودة إلى الحياة الطبيعية.

يساعد اللقاح في منع الإصابة بشكل خطير من كوفيد-19 ولكنكم لا تزالون عرضة لنقل الفيروس للآخرين، لذلك من المهم جدًا اتباع إرشادات السلامة - ارتداء غطاء الوجه وغسل اليدين ومراعاة التباعد لمسافة مترين قدر الإمكان.

## تم تطوير اللقاحات بسرعة كبيرة - هل يمكننا أن نتق بها؟

كان هناك تعاون علمي عالمي غير مسبوق وتمويل لإنتاج اللقاحات. سمح هذا الجهد العالمي للعلماء بالعمل بسرعة، واستكمال سنوات من العمل في غضون أشهر.

لا يمكن إجراء أي تجربة سريرية إذا لم يكن هناك متطوعين. في حالة التجارب السريرية للقاح كوفيد-19، التي تم تطويرها خلال الجائحة، تم تجنيد آلاف المتطوعين للتجارب بسرعة كبيرة. في ظل الظروف «العادية»، من المحتمل أن يستغرق ذلك وقتًا أطول بكثير، نظرًا لأن الأشخاص غير قادرين - أو غير راغبين - في المشاركة لأسباب متنوعة بما في ذلك التزامات العمل.

لقد استوفت اللقاحات المعتمدة للاستخدام في المملكة المتحدة معايير صارمة للسلامة والجودة والفعالية وضعتها وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية المستقلة.

يجب أن يخضع أي لقاح لفيروس كورونا تمت الموافقة عليه لجميع التجارب السريرية وفحوصات السلامة التي تمر بها جميع الأدوية المرخصة الأخرى. تتبّع وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية المعايير الدولية للسلامة.

لقد ثبت أن اللقاحات فعالة ولم تظهر أي مخاوف تتعلق بالسلامة في الدراسات التي أجريت على أكثر من 20000 شخص من مختلف الأعمار والخلفيات العرقية.

## ما هي مدة فعالية اللقاح وهل سأضطر إلى الحصول عليه مرارًا وتكرارًا؟

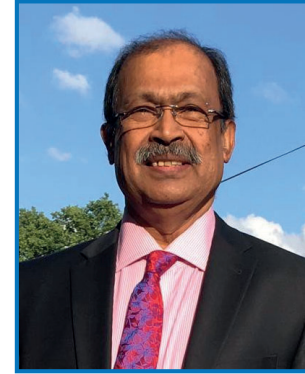
### كيف تعمل اللقاحات؟ هل ستغير حمضي النووي؟

مثل جميع اللقاحات، تعلّم لقاحات كوفيد-19 جسمك محاربة الفيروس. تعمل اللقاحات عن طريق صنع بروتين من الفيروس مهم لإنشاء الحماية. يحفز البروتين جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة وخلايا لمحاربة العدوى. تغادر مكونات اللقاح الجسم في غضون أيام قليلة. لن تغير اللقاحات حمضك النووي أو المادة الجينية.

يمكن لأي شخص يُصاب بـ كوفيد-19 أن يصبح مريضًا جدًا أو يعاني من آثار طويلة المدى (كوفيد طويلة). أظهرت الأبحاث أن اللقاحات تقلل بشكل كبير من خطر إصابتك إصابة خطيرة أو الوفاة من كوفيد-19 ويساعد اللقاح في تقليل خطر العدوى بالفيروس ونشره. يجب أن تمنحك الجرعة الأولى حماية جيدة بعد 3 أو 4 أسابيع من تناولها. أنت بحاجة إلى جرعتين لحماية أقوى وأطول أمد.

### هل التطعيمات مناسبة لديانتني؟

لا تحتوي لقاحات كوفيد-19 المعتمدة حاليًا على أية منتجات حيوانية أو جينية. قال جميع قادة المعتقدات الإسلامية والهندوسية واليهودية إن اللقاحات مناسبة للأشخاص من دياناتهم ويجب ألا يتردد الناس في الحصول عليها.



### د أمل بول

طبيب عام محلي ومدير سريري لشبكة الرعاية الأولية بورمانتوفتس وهاريهيلز وريتشموند هيل

للحصول على معلومات موثوقة ومعتمدة حول لقاحات كوفيد-19، قم بزيارة موقع خدمة الصحة الوطنية ([www.nhs.uk/CovidVaccine](http://www.nhs.uk/CovidVaccine)) أو تحدث مع أخصائي رعاية صحية. من المهم أن يفهم المرضى كيف سيساعد اللقاح في حمايتهم من المرض وتقليل خطر إصابتهم بتوعدك خطير.

إن تطعيم أكبر عدد ممكن من المرضى ضد كوفيد-19 هو أفضل أمل لنا للعودة إلى الحياة الطبيعية. يرجى الحصول على لقاحك عندما تتم دعوتك والمساعدة في إيقاف الفيروس.

## التسجيل مع طبيب عام / دكتور

يمكنك العثور على طبيب عام / عيادة أطباء على موقع NHS.uk. ستحتاج إلى ملء نموذج للتسجيل - بالنسبة لبعض العيادات، يمكنك القيام بذلك على موقعهم على الانترنت، لذا تحقق من ذلك أولاً. بدلاً من ذلك، يمكنك تنزيل نموذج تسجيل GMS1 على GOV.UK أو ترتيب موعد لاستلام نموذج التسجيل من طبيب عام أو عيادة أطباء. يمكن للجميع التسجيل لدى طبيب عام / دكتور. لا تحتاج إلى عنوان أو إثبات هوية. إذا واجهت مشكلة في التسجيل مع طبيب عام / عيادة أطباء، فاتصل بمركز اتصال العملاء بخدمة الصحة الوطنية في إنجلترا على الرقم **0300 311 22 33**.

## هل يستطيع الناس اختيار اللقاح الذي يريدون؟

لن يكون للناس خيار. ومع ذلك، عندما تتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الذي يقوم بتطعيمك، فسوف يستعرض تاريخك الطبي ويعطيك اللقاح المناسب لعمرک وحالتك الصحية.

## هل أحد اللقاحات أفضل من الآخر؟

ثبت أن جميع اللقاحات آمنة وفعالة للغاية. الشيء المهم هو أنها جميعاً تحميك من إصابة خطيرة بـ كوفيد-19.

## هل يمكن أن تؤثر اللقاحات على الخصوبة عند الرجال والنساء؟

قالت الكلية الملكية لطب النساء والتوليد والكلية الملكية للقبالات إنه لا يوجد دليل يشير إلى أن لقاحات كوفيد-19 ستؤثر على الخصوبة.

قال الدكتور غاياتري أميرثالينغام، استشاري الصحة العامة في إنجلترا، فريق التحصين الوطني:

«أظهرت الدراسات أنه، مثل اللقاحات الأخرى، بمجرد تلقيحك، تنتقل مكونات هذا اللقاح إلى غُدِّدك الليمفاوية وفي غضون أيام تتم إزالتها كمخلفات من جسمك. وبالتالي لا توجد آلية يمكن أن يؤثر بها هذا اللقاح على خصوبتك الحالية أو المستقبلية».

## هل يمكنني الحصول على اللقاح إذا كنت حاملاً؟

أصدرت اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين مشورة جديدة بشأن تطعيم النساء الحوامل ضد كوفيد-19.

نصحت اللجنة بضرورة تقديم لقاح كوفيد-19 للنساء الحوامل في نفس الوقت مع بقية السكان، بناءً على العمر ومجموعة المخاطر السريرية.

لمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أو زيارة الموقع:

[www.bit.ly/jcviadviceonc19vaccinationforpregnantwomen](http://www.bit.ly/jcviadviceonc19vaccinationforpregnantwomen)



## ما هي الآثار الجانبية قصيرة وطويلة المدى؟

مثل جميع الأدوية، يمكن أن تسبب اللقاحات آثارًا جانبية. معظم هذه الأعراض خفيفة وقصيرة المدى، ولا يصاب بها الجميع. حتى إذا كانت لديك أعراض بعد الجرعة الأولى، فلا يزال عليك تناول الجرعة الثانية. على الرغم من أنه يجب أن تحصل على حماية جيدة من الجرعة الأولى، تناول الجرعة الثانية يمنحك حماية تدوم طويلاً ضد الفيروس.

تشمل الآثار الجانبية الشائعة جدًا ما يلي:

- شعور بألم ثقيل وطرأوة في الذراع حيث أخذت الحقنة. يميل هذا إلى أن يكون أسوأ خلال يوم إلى يومين بعد اللقاح
- شعور بالتعب
- صداع الراس
- آلام عامة، أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا الخفيفة

على الرغم من أن الشعور بالحمى أمر شائع لمدة يومين إلى ثلاثة أيام، إلا أن ارتفاع درجة الحرارة أمر غير معتاد وقد يشير إلى إصابتك بـ كوفيد-19 أو أي عدوى أخرى. يمكنك الراحة وتناول الجرعة العادية من الباراسيتامول (اتبع النصائح الواردة في العبوة) لمساعدتك على التحسن.

تستمر الأعراض بعد التطعيم عادة أقل من أسبوع. إذا بدت أعراضك تزداد سوءًا أو إذا كنت قلقًا، فاتصل بـ خدمة الصحة الوطنية على الرقم 111.

## إمام قارئ عاصم حاصل على نوت التميز أم بي إي



رئيس المجلس الاستشاري الوطني للمساجد  
والأئمة، إمام مسجد مكة في ليدز والمستشار  
المستقل للحكومة بشأن تعريف الإسلاموفوبيا

خلال هذه الجائحة، أصبح من الواضح أن بعض المجتمعات حذرة من اللقاحات، بشكل عام، بسبب المعلومات الخاطئة. الفضاء على الإنترنت مليء بالحمل الزائد للمعلومات من قبل أولئك الذين ليسوا خبراء في هذا المجال ولم يحاولوا التحقق من مصدر المعلومات الواردة. هذا أمر خطير وعلينا جميعًا مسؤولية الاعتناء ببعضنا البعض، وهو أمر يركز عليه الإسلام بشدة. يجب أن ينصب تركيزنا على حماية الأرواح وإنقاذها. يمكن أن تكلف المعلومات المضللة أرواحًا في هذه الجائحة؛ وعليه تحقق قبل التضخيم.

## الحصول على اللقاح

اللقاح مجاني للجميع - بغض النظر عن وضعك من ناحية الهجرة. قد تحتاج إلى التسجيل لدى طبيب عام / دكتور إذا لم تكن مسجلًا بالفعل. يمكن لأي شخص يعيش في المملكة المتحدة القيام بذلك وزيارات الطبيب العام مجانية. ومع ذلك، إذا كنت لا ترغب في التسجيل لدى طبيب عام لأي سبب من الأسباب، فلا يزال بإمكانك الحصول على اللقاح عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى [ervaccinationcentre@nhs.net](mailto:ervaccinationcentre@nhs.net) أو عن طريق الاتصال بحجز التطعيم إيلاند رود على الرقم 0113 20 69624.

إذا كنت تبلغ 40 عامًا من العمر أو أكثر أو لديك حالة صحية تُعرضك لخطر أكبر من كوفيد-19، يتعين عليك الحصول على أي لقاح يتم تقديمه لك. تفوق فوائد اللقاح في الوقاية من الإصابة الخطيرة أو الموت بسبب كوفيد-19 أي مخاطر تتعلق بمشاكل التخثر.

بالنسبة للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا وليس لديهم أي أوضاع صحية، فقد نصحت اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين أنه من الأفضل الحصول على لقاح بديل لـ كوفيد-19 حيثما كان ذلك متاحًا وحيث لن يتسبب ذلك في تأخير تلقي الأشخاص للقاح.

يرجى الاطلاع على الرابط أدناه الذي سينقلك إلى نشرة المرضى التي تم إنتاجها من قبل الصحة العامة إنجلترا وخدمة الصحة الوطنية للإجابة على أي أسئلة قد تكون لديكم.

[www.bit.ly/C19vaccinationandbloodclotting](http://www.bit.ly/C19vaccinationandbloodclotting)

إذا طلبت المشورة من طبيب أو ممرض، تأكد من إخبارهم بتطعيمك (أظهر لهم بطاقة التطعيم إن أمكن) حتى يتمكنوا من تقييم حالتك بشكل صحيح.

تم الإبلاغ عن حالات نادرة لآثار جانبية خطيرة، مثل الحساسية، من قبل أشخاص تلقوا لقاح كوفيد-19. ولم يتم الإبلاغ عن أي مضاعفات طويلة المدى.

## ما هي التوجيهات عن لقاح كوفيد-19 أكسفورد أسترا زينيكا؟

تم إصدار توجيهات جديدة لاستخدام لقاح كوفيد-19 أكسفورد أسترا زينيكا.

تراقب هيئة التنظيم المستقلة في المملكة المتحدة (وكالة تنظيم الدواء ومنتجات الرعاية الصحية)، التقارير عن مشكلة تخثر الدم النادرة للغاية التي تؤثر على عدد قليل من الأشخاص الذين تلقوا لقاح أكسفورد أسترا زينيكا. يمكن أن تحدث المشكلة أيضًا لدى الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم ولم يتضح بعد سبب تأثيرها على بعض الأشخاص.

أكدت كل من وكالة تنظيم الدواء ومنتجات الرعاية الصحية واللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين أن الخطر ضئيل للغاية - ظهرت هذه الحالة لدى أكثر بقليل من 10 أشخاص في كل مليون - وأن فوائد اللقاح تفوق المخاطر بالنسبة للغالبية العظمى من الناس.