

درباره وقت واکسن کووید ۱۹ خود چه چیزی باید بدانید

نسخه ۲۰۰ - ۲۹ مارس ۲۰۲۱

توجه: این سند یک ترکیب به روزرسانی شده از اسنادی است که قبلاً «قبل از وقت واکسن کووید ۱۹ خود چه چیزی باید بدانید» و «برگه مراقبت پس از واکسیناسیون» نام داشتند.

این راهنما تنها اطلاعات پایه را ارائه می دهد. هدف این سند ارائه یا جایگزینی توصیه، تشخیص یا درمان پزشکی یا توصیه حقوقی نیست.

شما واجد شرایط دریافت واکسن کووید ۱۹ شناخته شده‌اید. لطفاً این سند را بخوانید تا بدانید در وقت واکسیناسیون آتی خود چه چیزی را می‌توانید انتظار داشته باشید.

آماده شدن برای واکسیناسیون کووید ۱۹

لازم است در وقت واکسیناسیون چه چیزی همراه خود داشته باشم؟

- کارت سلامت/کارت طرح بیمه سلامت انتاریو (OHIP) خود. اگر کارت طرح بیمه سلامت انتاریو را ندارید، یک مدرک شناسایی عکس دار دولتی دیگر نظیر گواهینامه رانندگی، گذرنامه، کارت شناسایی یا کارت سلامت استانی دیگری همراهتان بیاورید. بدون همراه داشتن کارت طرح بیمه سلامت انتاریو هم می‌توانید واکسینه شوید.
- کارت واکسیناسیون خود، در صورت وجود، جهت حفظ سوابق واکسن کووید ۱۹ خود.
- یک فرم آلرژی، در صورت لزوم.
- هرگونه دستگاه کمکی مورد نیازتان (برای مثال اسکوتر، ویلچر و عصا) و لوازمی که کمکتان می‌کنند وقت بگذرانید (برای مثال تلفن همراه و کتاب)
- عینک مطالعه و/یا ابزار کمک شنوایی، در صورت لزوم
- ماسک تنفسی
- یک همراه، در صورت لزوم (برای مثال مترجم شفاهی یا کسی که به شما در طول واکسیناسیون کمک کند).

برای آماده شدن جهت واکسیناسیون خود چه کاری انجام دهم؟

- **برگه اطلاعات واکسن** را بخوانید و در صورت داشتن هرگونه سؤال درباره سوابق پزشکی یا آلرژی‌های خود را با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود صحبت کنید.
- داروهای همیشگی را همراه خود ببرید و غذایان را مثل همیشه بخورید. فراموش نکنید که پیش از رسیدن به درمانگاه چیزی برای خوردن داشته باشید تا از حس ضعف هنگام واکسیناسیون جلوگیری کنید.
- یک تاپ راحت یا تی شرت بپوشید تا ارائه‌دهنده خدمات سلامت بتواند برای واکسیناسیون به آسانی به بالای بازوی شما دسترسی داشته باشد.
- از محصولات خوشبوکننده استفاده نکنید.

- اگر دارای [علائم کووید ۱۹](#) هستید، نباید به درمانگاه مراجعه کنید. با درمانگاه تماس بگیرید و به راهنمایی‌های آن‌ها عمل کنید.
- جهت جلوگیری از ازدحام جمعیت در درمانگاه، زودتر از ۱۰ دقیقه پیش از وقت واکسیناسیون خود مراجعه نکنید.
- ممکن است لازم باشد پیش از وقت خود، بیرون بایستید. لطفاً متناسب با هوای بیرون لباس بپوشید.

هنگام وقت واکسیناسیون خود چه چیزی را می‌توانم انتظار داشته باشم؟

- ارائه‌دهندگان خدمات سلامت جهت جلوگیری از گسترش کووید ۱۹ هنگام واکسیناسیون بسیار دقت می‌کنند. کارکنان درمانگاه هرگونه اقدام احتیاطی را برای حصول اطمینان از سلامت و ایمنی شما هنگام مراجعه‌تان انجام می‌دهند. اقدامات سلامت عمومی نظیر فاصله‌گذاری فیزیکی، ضدعفونی کردن دست‌ها و ماسک زدن در درمانگاه‌ها رعایت می‌شود. لازم است تمام ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، بیماران، سایر کارکنان و مراجعه‌کنندگان به همه اقدامات سلامت عمومی در درمانگاه عمل کنند. لطفاً هرگونه علامت یا دستورالعمل ارائه شده در درمانگاه را مطالعه کرده و به آن‌ها عمل کنید.
- از شما خواسته خواهد شد که برای تأیید وقت واکسیناسیون خود، کارت طرح بیمه سلامت انتاریو یا کارت شناسایی خود (یا هرگونه کارت عکس‌دار دولتی در صورت نبود کارت طرح بیمه سلامت انتاریو) را ارائه دهید.
 - جهت اطلاع از داشتن نشانه‌ها یا علائم مربوط به کووید ۱۹ پیش از ورود به درمانگاه از شما سؤالاتی پرسیده خواهد شد.
 - از شما سؤالاتی درباره سوابق پزشکی‌تان (برای مثال درباره داشتن هرگونه آلرژی) پرسیده خواهد شد.
 - از شما خواسته خواهد شد که در درمانگاه ماسک بزنید، دستانتان را تمیز کنید و از بقیه افراد فاصله بگیرید (حداقل ۲ متر/۶ فوت).
 - از شما خواسته خواهد شد که ۱۵ الی ۳۰ دقیقه پس از دریافت واکسن در آنجا بمانید تا بر هرگونه تغییر ناخواسته در سلامت شما یا واکنش‌های آلرژیک نظارت شود.

اگر آلرژی داشته باشم چه؟

ارائه‌دهنده خدمات سلامت در درمانگاه مجری واکسیناسیون درباره آلرژی‌ها از شما سؤال خواهد پرسید. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره مواد تشکیل‌دهنده واکسن، از جمله پلی‌اتیلن گلیکول، ترومتامین و پلی‌سوربات، به [برگه اطلاعات واکسن کووید ۱۹](#) مراجعه کنید.

- در صورت داشتن واکنش آلرژیک (از جمله واکنش شدید مثل آنافیلاکسی) به دوز قبلی واکسن کووید ۱۹ یا هر یک از مواد تشکیل‌دهنده، باید جهت اطلاع از امکان دریافت واکسن به‌صورت ایمن پیش از واکسیناسیون با یک متخصص آلرژی/ایمونولوژیست مشورت کنید.
- اگر ظرف ۴ ساعت از دریافت یک واکسن یا داروی تزریقی که هیچ‌یک از مواد تشکیل‌دهنده یا واکنش‌دهنده متقابل با مواد تشکیل‌دهنده واکسن‌های کووید ۱۹ را نداشته است واکنش آلرژیک و/یا آنافیلاکسی داشته‌اید، می‌توانید واکسن کووید ۱۹ را دریافت کنید. از شما خواسته خواهد شد که ۳۰ دقیقه پس از دریافت واکسن خود در درمانگاه بمانید.
- اگر سابقه واکنش‌های آلرژیک جدی و/یا آنافیلاکسی به هر نوع غذا، دارو، ونوم، لاتکس یا سایر مواد حساسیت‌زا نامرتب با واکسن‌های کووید ۱۹ را داشته‌اید، می‌توانید واکسن‌های کووید ۱۹ را دریافت کنید. از شما خواسته خواهد شد که حداقل ۱۵ دقیقه پس از دریافت واکسن خود در درمانگاه بمانید.
- اگر مشکلات آلرژیک مثل آبریزش بینی، عطسه، خارش بینی و چشم‌ها، آسم و آگزما دارید، می‌توانید واکسن را دریافت کنید. از شما خواسته خواهد شد که حداقل ۱۵ دقیقه پس از دریافت واکسن خود در درمانگاه بمانید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره افراد مبتلا به آلرژی، لطفاً سند راهنمای [واکسیناسیون برای گروه‌های ویژه](#) را مطالعه کنید.

اگر شرایط پزشکی دیگری داشته باشم چه؟

اگر باردار هستید، مادر شیرده هستید، بیماری خودایمنی دارید، یا به دلیل بیماری یا درمان دچار نقص ایمنی هستید، باید پیش از واکسیناسیون با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود مشورت کنید. لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر سند راهنمای [واکسیناسیون برای گروه‌های ویژه](#) را مطالعه کنید. شما باید درباره امکان دریافت واکسن با توجه به شرایط پزشکی خود، با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود مشورت کنید.

اگر رقیق‌کننده خون مصرف کنم چه؟

اگر مشکل خونریزی دارید، به آسانی بدنتان کبود می‌شود یا از داروی رقیق‌کننده خون (مثل وارفارین یا هپارین) استفاده می‌کنید، می‌توانید واکسن را دریافت کنید.

اگر هنگام دریافت دوز قبلی واکسن از حال رفته باشم یا از سرنگ ترس داشته باشم چه؟

اگر هنگام واکسیناسیون یا رویه‌ها از حال رفته‌اید یا سرگیجه گرفته‌اید، یا اگر از تزریق ترس زیادی دارید، همچنان باید واکسن را دریافت کنید. این موضوع را به ارائه‌دهنده خدمات سلامت در درمانگاه اطلاع دهید تا به شکل مناسب کمکتان کنند. می‌توانید برای کمک یک نفر را همراه خود بیاورید.

مراقبت پس از واکسیناسیون کووید ۱۹

پس از دریافت واکسن چه کاری انجام دهم؟

- پس از واکسیناسیون، باید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در درمانگاه بمانید. این کار برای حصول اطمینان از نبود واکنش آلرژیک انجام می‌شود. واکنش‌های آلرژیک معمولاً اتفاق نمی‌افتند. کارکنان مسئول تزریق واکسن می‌دانند هنگام مشاهده واکنش‌های آلرژیک چه کار کنند. اگر متوجه به‌ثورات پوستی، باد کردن صورت یا دهان، مشکل تنفسی و/یا حس ناخوشی در خود شدید، به کارکنان اطلاع دهید.
- هنگام انتظار در درمانگاه، حتماً ماسک بزنید و حداقل ۲ متر/۶ فوت از بقیه فاصله بگیرید.
- از مایع ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل برای تمیز کردن دستانتان پیش از ترک درمانگاه استفاده کنید.
- حداقل تا ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از واکسیناسیون (به توصیه ارائه‌دهنده خدمات سلامت) یا در صورتی که حس کردید ناخوش هستید، خودرو یا وسیله نقلیه دیگری را نرانید.
- اگر کسی برای بردن شما به درمانگاه می‌آید، باید بعد از تمام شدن ۱۵ دقیقه مدت انتظار در درمانگاه شما را ببرد. شخص همراه یا راننده شما باید از دستورالعمل‌های کارکنان درمانگاه برای ملاقات/بردن شما تبعیت کند.

در چند روز بعد باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟

- ممکن است دچار برخی عوارض جانبی ناشی از واکسن شوید. این عوارض احتمالاً ظرف چند روز از بین می‌روند.
- عوارض جانبی رایج مورد انتظار عبارتند از: درد، سرخ شدن یا باد کردن محل تزریق. قرار دادن یک دستمال خنک و نم‌دار در محل تزریق می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

- سایر علائم احتمالی عبارتند از: کوفتگی، سردرد، درد عضلانی، لرز، درد مفصل و تب. در صورت نیاز، داروهای مسکن یا تب‌بر (مثل استامینوفن یا ایبوپروفن) می‌توانند به کاهش درد یا تب کمک کنند.
 - احتمال وقوع عوارض جانبی جدی پس از دریافت واکسن نادر هستند. با این حال، اگر ظرف سه روز از دریافت واکسن هر یک از عوارض ناخواسته زیر را مشاهده کردید، بلافاصله کمک پزشکی درخواست کنید یا در صورت بدحالی شدید با ۹۱۱ تماس بگیرید:
 - کهیر
 - باد کردن صورت یا دهان
 - مشکل در نفس کشیدن
 - رنگ‌پریدگی شدید و خواب‌آلودگی جدی
 - تب شدید (بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد)
 - تشنج یا حمله صرع
 - سایر علائم جدی (برای مثال، «خواب‌رفتگی دست و پا» یا بی‌حسی).
 - واکسن AstraZeneca/COVISHIELD ممکن است عارضه جانبی بسیار نادری به نام [ترومبوسیتوپنی ایمن پروترومبوتیک ناشی از واکسن» \(VIPIT\)](#) ایجاد کند. در صورت داشتن هر یک از علائم زیر پس از دریافت واکسن، لطفاً بلافاصله درخواست کمک پزشکی کنید:
 - تنگی نفس
 - درد در سینه
 - باد کردن یا سرد شدن بازو یا پا
 - شکم‌درد مداوم
 - سردرد شدید یا مزمن یا تاری دید
 - کبودی‌های کوچک متعدد، لکه‌های سرخ یا بنفش یا تاول‌های خونی زیر پوست.
 - اگر درباره هرگونه واکنش احتمالی پس از دریافت واکسن نگران هستید، با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید برای پرسش یا گزارش عوارض ناخواسته با [واحد سلامت عمومی محلی](#) خود تماس بگیرید.
- چیزهایی که باید پس از دریافت واکسن به خاطر داشته باشید**
- همچنان ماسک بزنید، حداقل ۲ متر از بقیه فاصله بگیرید و تماس خود را با سایر افراد بیرون از خانواده خود محدود کنید یا از آن ممانعت کنید.
 - از اکنون تا حداقل ۲۸ روز پس از دریافت هر یک از دوزهای واکسن کووید ۱۹ خود، هیچ واکسن دیگری دریافت نکنید (مگر اینکه ارائه‌دهنده خدمات سلامت شما آن را ضروری تشخیص دهد).
 - اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که ظرف ۲۸ روز از دریافت یک دوز باردار شوید، باید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت اصلی خود صحبت کنید.
 - این برکه (یا برکه سوابق واکسیناسیون دیگر) و رسیدن واکسیناسیون کووید ۱۹ چاپ شده خود مربوط به واکسیناسیون امروز را در یک محل امن نگه دارید و آن را مطابق دستورالعمل درمانگاه مجری واکسیناسیون برای واکسیناسیون‌های کووید ۱۹ بعدی (یعنی دوز دوم شما، با توجه به واکسن تزریق شده) همراه خود بیاورید.