Ontario

የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ስለ ኮቪድ-19 ክትባት ቀጠሮዎ ማወቅ ያለብዎት

ስሪት 2.0 ማርች 29፥ 2021 ዓ.ም.

ልብ ይበሉ፦ ይህ ሰነድ ከዚህ በፊት "ከኮቪድ-19 ክትባት ቀጠሮዎ በፊት ማወቅ ያለብዎት" እና "ከክትባት በኋላ የሚወሰድ ጥንቃቄ" የሚባሉት ሁለት ሰነዶች ተቀላቅለውና ተሻሽለው የተቀነባበረ ሰነድ ነው።

ይህ መመሪያ መሠረታዊ መረጃ ብቻ ነው የሚያቀርበው። ይህ ሰነድ በሕክምና ምክር፥ በምርመራ ወይም በሕክምና ቦታ ወይም በሕጋዊ ምክር ምትክ እንዲወሰድ ታቅዶ የቀረበ አይደለም።

የኮቪድ-19 ክትባት ለመውሰድ ብቁ ሆነው ተገኝተዋል። መጪው የክትባት ቀጠሮዎ ላይ ምን እንደሚጠብቁ ለማወቅ እባክዎን ይህን ሰነድ ያንብቡ።

ለኮቪድ-19 ክትባት መዘጋጀት

በቀጠሮዬ ላይ ምን ማምጣት አለብኝ?

- የጤና ካርድዎን/የOntario Health Insurance Plan (OHIP) (የኦንታሪዮ ጤና ዋስትና ፕላን) ካርድዎን። የ OHIP ካርድ ከሌልዎት ሌላ የመንግሥት ባለ ፎቶ መታወቂያ ለምሳሌ መንጃ ፈቃድ፥ ፓስፖርት፥ Status Card (የሁኔታ ካርድ) ወይም ሌላ የክፍለ ሃገር ጤና ካርዶች ይዘው ይምጡ። የ OHIP ካርድ ባይኖርዎትም ክትባት መውሰድ ይችላሉ።
- የክትባት መዝገብ ካልዎት፥ የኮቪድ-19 ክትባትዎን መከታተል እንዲቻል።
- አስፈላጊ ከሆነ፥ የአለርጂ ቅጽ
- ማናቸውም ሊያስፈልጉዎት የሚችሉ አጋዥ መሣሪያዎች (ለምሳሌ ስኩተር፥ ተሽከርካሪ ወንበር፥ ከዘራ) እና ጊዜ ማሳለፊያ ዕቃዎች (ለምሳሌ ሞባይልስ ስልክ፥ መጽሐፍ)።
- ማንበቢያ መነጽር እና/ወይም የጆሮ መስሚያ መሳሪያ፥ አስፈላጊ ከሆነ
- ማስክዎን
- ረዳት ሰው፥ አስፈላጊ ከሆነ (ለምሳሌ አስተርጓሚ፥ በክትባቱ ላይ የሚረዳዎት ሰው)።

ለቀጠሮዬ ለመዘጋጀት ምን ማድረግ አለብኝ?

- Vaccine Information Sheet (የክትባት መረጃ ወረቀት)ን አንብበው ስለ ሕክምና ታሪክዎ ወይም ስለ አለርጂዎች ጥያቄዎች ካሉዎት የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎን ያነጋግሩ።
- መደበኛ መድኃኒትዎን ይውሰዱ፥ ምግብዎንም እንደተለመደው ይብሉ። ክትባቱን ሲወስዱ የመዳከም ስሜት እንዳይሰማዎት ወደ ክሊኒኩ ከመምጣትዎ በፊት ምግብ መብላትዎን ያረጋግጡ።

- ሕክምና አገልግሎት ሰጪው ክትባት ሲሰጥዎ ክርንዎን በቀላሉ ማግኘት እንዲችል ከላይ ሰፋ ያለ ልብስ ወይም እጃጭር ቲሸርት ያድርጉ።
- መዓዛ ያላቸው ነገሮች አይቀቡ።
- **symptoms of COVID-19 (የኮቪድ-19 ሕመም ምልክቶች) ካለብዎት ወደ ክሊኒኩ መምጣት የለብዎትም። ክሊኒኩ ጋር ደውለው መመሪያዎችን ይከተሉ።**
- ክሊኒኩ ውስጥ መጨናነቅን ለማስወገድ ከቀጠሮዎ በፊት ከ10 ደቂቃ በላይ አስቀድመው አይድረሱ።
- ከቀጠሮዎ በፊት ውጪ መጠበቅ ሊኖርብዎት ይችላል። እባክዎን ለአየር ሁኔታው በሚመች ሁኔታ ለብሰው ይምጡ።

በቀጠሮዬ ላይ ምን ይጠብቀኛል?

የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎች ክትባት በሚሰጡበት ጊዜ ኮቪድ-19 እንዳይሰራጭ ከፍተኛ ጥንቃቄ እየወሰዱ ነው። በሚገበኙን ወቅት ጤናዎና ደህንነትዎ የተጠበቀ እንዲሆን የክሊኒክ ሠራተኞች ማንኛውንም ጥንቃቄ ያደርጋሉ። አካላዊ ርቀት መጠበቅ፥ የእጅ ንጽህናን መጠበቅ፥ ማስክ ማድረግ የመሳሰሉ የሕዝብ ጤና ጥንቃቄዎች በክሊኒኮች ውስጥ ሥራ ላይ ይውላሉ። ሁሉም የጤና አገልግሎት ሰጪዎች፥ ታካሚዎች፥ ሌሎች ሠራተኞችና ጎብኚዎች በክሊኒክ ውስጥ ያሉትን የሕዝብ ጤና ጥንቃቄዎች መከተል ይኖርባቸዋል። እባክዎን በክሊኒክ ውስጥ ያሉ ማናቸውንም ምልክቶች ወይም መመሪያዎች ያንብቡና ይከተሉ።

- የOHIP ካርድዎን ወይም የስታተስ ካርድዎን (ወይም የOHIP ካርድ ከሌልዎት ማንኛውም ሌላ ባለ ፎቶግራፍ የመንግሥት መታወቂያ ካርድ) እንዲያቀርቡና ቀጠሮዎን እንዲያረጋግጡ ይጠየቃሉ።
- ክሊኒኩ ውስጥ ከመግባትዎ በፊት ከኮቪድ-19 ጋር የተያያዙ የሕመም ምልክቶች እንዳለብዎት ለማወቅ የሚያስችሉ ተከታታይ ጥያቄዎች እንዲመልሱ ይጠየቃሉ።
- ስለ ሕክምና ታሪክዎ ጥያቄዎች ይጠየቃሉ (ለምሳሌ ስላሉብዎት አለርጂዎች)
- በክሊኒክ ውስጥ እስካሉ ድረስ ማስክ እንዲያደርጉ፥ እጆችዎን እንዲያጸዱና ከሌሎች አካላዊ ርቀት እንዲጠብቁ (ቢያንስ 2 ሜትር/6 ጫማ) ይጠየቃሉ።
- ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ፥ ያልታሰቡ የጤና ለውጦች ወይም አለርጂ እንዳይከሰት ለመከታተል እንዲቻል ከ15 እስከ 30 ደቂቃ ድረስ እዛው እንዲቆዩ ይጠየቃሉ።

አለርጂ ካለብኝስ?

በክትባት ክሊኒክ ውስጥ ያለው የሕክምና አግልግሎት ሰጪ ስለ አለርጂዎች ጥያቄ ይጠይቅዎታል። ስለ ክትባቱ ንጥረነገሮች፥ ፖሊኤቲሊን ግላይኮል፥ ትሮሜታሚንና ፖሊሶርቤትን ጨምሮ ይበልጥ ዝርዝር ለማግኘት COVID-19 Vaccine Information Sheet (የኮቪድ-19 ክትባት መረጃ ወረቀት) ን ያንብቡ።

- ከዚህ በፊት የኮቪድ-19 ክትባት ወስደው ለክትባቱ ወይም ለማናቸውም ንጥረነግሮቹ የአለርጂ ችግር አጋጥሞዎት ከነበረ (እንደ አናፊላክሲስ ዓይነት ከባድ ችግርን ጨምሮ) ክትባቱን ከመውሰድዎ በፊት ክትባቱ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ሊሰጥዎት እንደሚችል ለማየት የለርጂ ባለሙያ/የበሽታ መከላከያ ባለሙያ ማማከር አለብዎት።
- የኮቪድ-19 ክትባቶች ያላቸው ንጥረነገር ወይም ከእርሱ ጋር የሚጋጭ ንጥረነገር የሌለው ክትባት ወይም በመርፌ የሚሰጥ መድኃኒት ወስደው በ4 ሰዓት ውስጥ የአለርጂ ችግር እና/ወይም አናፊላክሲስ ካጋጠምዎት፥ የኮቪድ-19 ክትባት መውሰድ ይችላሉ። ክትባትዎን ከወሰዱ በኋላ ክሊኒክ ውስጥ 30 ደቂቃ እንዲቆዩ ይጠየቃሉ።

- ከኮቪድ-19 ክትባቶች ጋር የማይዛመዱ ማንኛውም ምግብ፣ መድኃኒት፣ መርዝ፣ ሌቴክስ ወይም ሌሎች አለርጂ የሚያመጡ ነገሮች ከፍተኛ የአለርጂ ችግር በርስዎ ላይ የማምጣት ታሪክ ካላቸው፣ የየኮቪድ-19 ክትባቶችን መውሰድ ይችላሉ። ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ በክሊኒኩ ውስጥ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ እንዲቆዩ ይጠየቃሉ።
- ንፍጥ አዘል አፍንጫ፣ ማስነጠስ፣ የአፍንጫና ዓይኖች ማሳከክ፣ አስምና ኤክዜማ የመሳሰሉ የአለርጂ ችግሮች ካሉብዎት ክትባቱን መውሰድ ይችላሉ። ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ በክሊኒኩ ውስጥ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ እንዲቆዩ ይጠየቃሉ።

አለርጂ ላላቸው ሰዎች ይበልጥ ዝርዝር ምክሮች ለማግኘት Vaccination Recommendations for Special Populations (ለልዩ ሕዝቦች የክትባት ምክሮች) መመሪያ ሰነድን ያንብቡ

ሌሎች የጤና ችግሮች ካሉኝስ?

ነፍሰጡር ከሆኑ፣ ጡት እያጠቡ ከሆነ፣ አውቶኢምዩን ሕመም ካለብዎት ወይም በበሽታ ወይም በሕክምና ምክንያት የሰውነትዎ ከበሽታ የመከላከያ አቅሙ ደክሞ ከሆነ፣ ክትባቱን ከመውሰድዎ በፊት የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎን ያነጋግሩ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት Vaccination Recommendations for Special Populations (ለልዩ ሕዝቦች የክትባት ምክሮች) መመሪያ ሰነድን ያንብቡ። ከሕመምዎ ጋር ክትባቱ ለእርስዎ ተስማሚ መሆኑን ለማወቅ የሕክምና አገልግሎት ሰጭዎን ሊያናግሩ ይገባል።

ደም የሚያቀጥኑ መድኃኒቶች የምወስድ ከሆነስ?

የደም መፍሰስ ችግር፣ በቀላሉ የመቁሰል ችግር ካለብዎት ወይም ደም የሚያቀጥን መድኃኒት (ለምሳሌ ዋርፋሪን ወይም ሄፓሪን) የሚወስዱ ከሆነ ክትባቱን መውሰድ ይችላሉ።

ባለፈው ክትባት ስወስድ ራሴን ስቼ ከነበረ ወይም የመርፌ ፍርሃት ካለብኝስ?

ከዚህ በፊት ክትባት ሲወስዱ ወይም ሕክምና ሲደረግልዎት ራስዎን ስተው ከነበረ ወይም ራስዎን አዙሮት ከነበረ ወይም ከፍተኛ የክትባት ፍርሃት ካለብዎት፣ አሁንም ቢሆን ክትባቱን መውሰድ አለብዎት። ተገቢው ድጋፍ እንዲደረግልዎት በክሊኒኩ ውስጥ ላለው አገልግሎት ሰጪ ይንገሩት። ለእርስዎ ድጋፍ የሚሰጥ ሰው ይዘው መምጣት ይችላሉ።

ከኮቪድ-19 ክትባት በኋላ የሚደረግ ጥንቃቄ

ልክ ክትባቱን እንዳገኘሁ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ በክሊኒኩ ውስጥ ከ15 እስከ 30 ደቂቃ መቆየት አለብዎት። ይህ የሚደረገው በክትባቱ ምክንያት የአለርጂ ችግር እንዴሌለብዎት ለማረጋገጥ ነው። የአለርጂ ችግሮች ብዙ ጊዜ አይከሰቱም። ክትባት የሚሰጡ ሠራተኞች ለአለርጂ ችግር የሚደረገውን ሕክምና ያውቃሉ። የቆዳ ሽፍታ፣ የፊትዎ ወይም የአፍዎ እብጠት፣ የመተንፈስ ችግር እና/ወይም መጥፎ ስሜት ከተሰማዎት ለሠራተኞች ያሳውቁ።
- በክሊኒኩ ውስጥ ሆነው እየጠበቁ ከሆነ ማስክዎን አድርገው ከሌሎች ቢያንስ 2 ሜትር/6 ጫማ ርቀት መጠበቅዎን ያረጋግጡ።
- ክሊኒኩን ለቅቀው ከመሄድዎ በፊት በአልኮል የተሠራውን እጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ክትባት ከወሰዱ በኋላ ወይም ጤንነት ካልተሰማዎት ቢያንስ ለ15 እስከ 30 ደቂቃ ድረስ ተሽከርካሪ አያንቀሳቅሱ (በሕክምና አገልግሎት ሰጪው ምክር መሠረት)።

- ሰው መጥቶ ከክሊኒኩ የሚወስድዎት ከሆነ፥ በክሊኒኩ ውስጥ ለ15 ደቂቃ መጠበቂያው ወቅት ከተገባደደ በኋላ መሆን አለበት። ድጋፍ የሚሰጥዎት ሰው ወይም የሚያደርስዎት ሰው የት እንደሚያገኝዎት/ከየት እንደሚያነሳዎት ለማወቅ የክሊኒኩን ሠራተኞች መመሪያ መከተል አለበት።

በሚቀጥሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ ምን መጠበቅ አለብኝ?

- ከክትባቱ አንዳንድ ተጓዳኝ ጉዳቶች ሊኖሩ ይችላሉ። በትንሽ ቀናት ውስጥ ግን ይለቃሉ።
- የተለመዱ ተጓዳኝ ጉዳቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦ መርፌ የተወጉበት ቦታ ላይ ሕመም፥ መቅላት ወይም እብጠት። ቀዝቀዝ ያለ እርጥብ ጨርቅ የክትባት ቦታው ላይ መያዝ ለቁስሉ ሊረዳ ይችላል።
- ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦ ድካም፥ ራስ ምታት፥ የጡንቻ ሕመም፥ ብርድ ብርድ ማለት፥ የመገጣጠሚያ ሕመምና ትኩሳት። ካስፈለገ የሕመም ወይም የትኩሳት መድኃኒት (ለምሳሌ አሴታሚኖፈን ወይም አይቡፕሮፍን) ሊረዳ ይችላል።
- ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ከባድ ተጓዳኝ ጉዳቶች እምብዛም አይደሉም። ሆኖም ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ በሶስት ቀናት ውስጥ ከሚከተሉት ችግሮች ውስጥ ማንኛውም ካጋጠምዎት፥ ወዲያውኑ ሕክምና ያግኙ ወይም በጣም ከታመሙ 911 ይደውሉ፦
  - ሽፍታ
  - የፊት ወይም የአፍ እብጠት
  - የመተንፈስ ችግር
  - በጣም ፈዛዛ ቀለምና ራስ ማዞር
  - ከፍተኛ ትኩሳት (ከ40°C በላይ)
  - መንቀጥቀጥ ወይም አዙሪት
  - ሌሎች ከባድ ምልክቶች (ለምሳሌ በመርፌ እንደተጠቀጠቁ ዓይነት ስሜት ወይም መደንዘዝ)።

- የAstraZeneca/COVISHIELD (አስትራዜኔካ/ኮቪሺልድ) ክትባት በጣም ያልተለመደ ከሆነ Vaccine-Induced Prothrombotic Immune Thrombocytopenia (VIPIT) (በክትባት የሚመጣ የደም መርጋት የሚያመጣ ኢምዩን ትሮምቦሲቶፔኒያ) የሚባል ጎጂ ጎን ጋር ተያይዟል። ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ከሚከተሉት ውስጥ ማናቸውንም ምልክቶች ካሳዩ ወዲያውኑ ወደ ሐኪም ይሂዱ፦
  - የትንፋሽ እጥረት
  - የደረት ሕመም
  - የክንድ ወይም የእግር እብጠት ወይም የቅዝቃዜ ስሜት
  - የማያቋርጥ ሆድ ሕመም
  - ከባድ ወይም እየባሰ የሚሄድ ራስ ምታት ወይም ብዥ ያለ እይታ
  - በርካታ ትናንሽ ቁስሎች፥ ከቆዳ ሥር ቀይ ወይም ሐምራዊ የደም ቋጠሮዎች።

- ክትባቱን ካገኙ በኋላ ማናቸውም አሳሳቢ ችግሮች ካጋጠሙዎት፥ የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎን ያግኙ። ጥያቄ ለመጠየቅ ወይም ችግር ለማሳወቅ የ local public health unit (አካባቢውን የጤና ጥበቃ ክፍል) መገናኘት ይችላሉ።

ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ማስታወስ ያለብዎት ነገሮች

- **ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ2 ሜትር ርቀት ይጠብቁ እንዲሁም ከቤትዎ ውጪ ከሚኖሩ ሰዎች ጋር ያልዎትን ግንኙነት ይወስኑ/ያስወግዱ፥ እንዲሁም ማስክ ማድረግዎን ይቀጥሉ።**

- ከማንኛውም የኮቪድ-19 ክትባት በኋላ ቢያንስ ለሚቀጥሉት 28 ቀናት ምንም ዓይነት ሌላ ክትባት አይውሰዱ (የሕክምና ሰጪዎ አስፈላጊ ነው ካላለ በስተቀር)።
- ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ በ28 ቀን ውስጥ የማርገዝ ዕቅድ ካልዎት ዋና ሕክምና ሰጪዎን ማነጋገር አለብዎት።
- ይህንን ወረቀት እና የተከተቡ ዕለት የተሰጥዎትን በወረቀት የታተመ የኮቪድ-19 ክትባት መዝገብ ደረሰኝ ደህነንቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ እና የክትባት ክሊኒኩ በሚሰጠው መመሪያ መሠረት ተከታይ የኮቪድ-19 ክትባት በሚወስዱበት ቀን ይዘውት የምጡ (ለምሳሌ እንደተሰጠው ክትባት ዓይነት፥ ሁለተኛው ዙር ክትባት ላይ)።