

كوفيد-19 وتناول اللقاح

دليل للوالدين/الأوصياء وأطفالهم



قبل أن تبدأ..

يهدف هذا الكتيب إلى تثقيف الوالدين والأطفال عن كوفيد-19 وأهمية اللقاحات لمحاربته

إلى الوالدين/الأوصياء

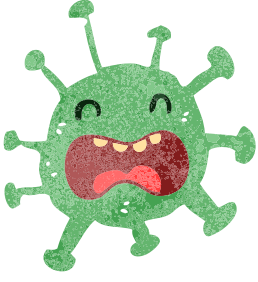
تصفح هذا الكتيب مع طفلك. اقرأ المعلومات بالتناوب مع الطفل بصوت مرتفع وأكمل التمرين سوياً. إذا كانت لديك، أو لدى طفلك، أي أسئلة لم تجد لها جواباً، تفضل بزيارة الموقع wesparkhealth.com

إلى الأطفال:

اطلبوا من الأب أو الأم / الوصي أن يتصفحوا هذا الكتيب معكم. لا تخافوا من توجيه الأسئلة!



ما هو الفيروس؟



الفيروسات هي كائنات دقيقة للغاية تغزو أجسامنا وهي خطيرة لأنها يمكن أن تعرقل وظائف الجسم الطبيعية. تتكاثر الفيروسات عن طريق إنتاج نسخ عديدة منها، الأمر الذي يسبب لنا المرض وأعراضه - مثل احتقان الأنف، والسعال، والحرارة المرتفعة، إلخ.

هل الفيروسات خطيرة؟

قد تكون خطيرة لأن الفيروسات التي تسبب الأمراض يمكنها إنتاج نسخ عديدة من ذاتها بسرعة كبيرة، وعادة أسرع من قدرة جهاز المناعة عند الإنسان على حمايتنا منها.

ما هو فيروس الكورونا؟

فيروس الكورونا هو عائلة من الفيروسات التي تسبب لنا المرض. كوفيد-19 هو مرض جديد يمكن أن يسبب السعال، والحرارة المرتفعة، ضيق التنفس، والعديد من الأعراض الأخرى. كما أنه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة لدى بعض الناس.

كيف أحمي نفسي من كوفيد-19؟



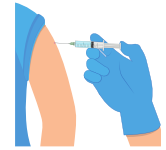
غسل اليدين



استعمال القناع



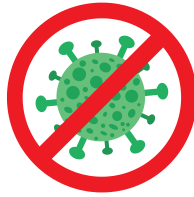
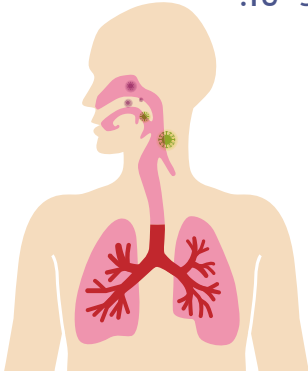
احتفظ بمسافة 2 متر بينك وبين الآخرين



احصل على اللقاح

ماذا يفعل اللقاح؟

اللقاح يساعد أجسامنا على الاستعداد لمحاربة الغُزاة، مثل الفيروسات والبكتيريا، التي تسبب لنا المرض. تتوفر لقاحات ضد العديد من الأجسام التي تغزو أجسامنا، مثل الجدري، والانفلونزا، وكوفيد-19.



لقد ساعدت اللقاحات على أن نتجنب انتشار العديد من الأمراض. وإذا حرص عدد كافٍ من الأشخاص على تناول اللقاح ضد كوفيد-19، فإننا قد نستطيع الوصول إلى ما يسمى "حصانة القطيع".



وهذا يعني أن هناك عدد كافٍ من الأشخاص الذين يتمتعون بالحصانة ضد هذا الفيروس بحيث تقل سرعة انتشار العدوى إلى حد كبير.

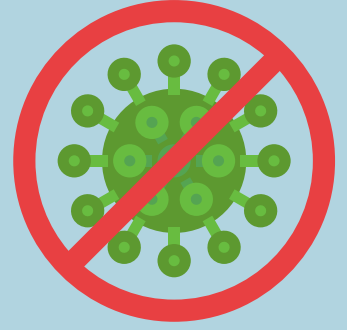


تفنيد الخرافات

هناك العديد من الخرافات حول كوفيد-19 واللقاح ضده. دعونا نلقي نظرة على بعض الخرافات الشائعة.

خرافة: اللقاح يسبب مرض كوفيد-19

اللقاح لا يستعمل فيروس حي لمرض كوفيد-19. إنه بكل بساطة يُعلّم جهازنا المناعي أن يتعرف على أجزاء من الفيروس حتى تكون أجسامنا أكثر قدرة على الوقاية من مرض كوفيد-19.



خرافة: اللقاح يسبب تغيرات في الحمض النووي الصبغي DNA الخاص بك

الحمض النووي الصبغي DNA هو المادة الوراثية أو الجينية في جسم الانسان، وهي موجودة في النواة، أو "الدماغ"، لكل خلية من خلايا الجسم. إن اللقاح لا يدخل نواة الخلية، وبالتالي لا يمكن أن يكون له أي تأثير على الجينات في جسم الانسان



خرافة: لا يتمتع اللقاح بالسلامة والأمان

لقد تم تطوير لقاحات كوفيد-19 بسرعة، ولكنها جميعاً خضعت لاختبارات السلامة بنفس الطريقة كـ اللقاحات الأخرى. لقد تم إنتاج لقاحات كوفيد-19 بسرعة لأن التكنولوجيا والخبرة التقنية التي تم استعمالها لصنع هذه اللقاحات كانت موضع دراسة منذ أكثر من 20 عاماً.



خرافة: أنت لا تحتاج اللقاح إذا كنت قد أصبت بمرض كوفيد-19

من الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عدة مرّات - هذا يسمى العدوى مجدداً. إن هذا الفيروس في حالة تغيير مستمر، الأمر الذي يؤدي إلى متحورات جديدة. المتحورات هي نسخ جديدة من الفيروس يمكنها زيادة فرص احتمال إصابتك بالعدوى. إذا أردت البقاء سليماً من العدوى، من الأفضل الحصول على اللقاح ضد المرض.

لماذا يجب أن تحصل على اللقاح؟

يختار بعض الأشخاص عدم الحصول على اللقاح. وهذا لا يعني أنهم سيصابون بمرض كوفيد-19، ولكنها تضعهم في خطر أكبر بكثير لمعاناة المرض الشديد إذا أصيبوا بعدوى كوفيد-19 مقارنة بالأشخاص الذين حصلوا على اللقاح.

تجد فيما يلي ثلاثة أسباب لضرورة الحصول على اللقاح:

1. الذهاب إلى المدرسة

لن يكون جميع رفاق الصف قد حصلوا على لقاح كوفيد-19. ولكن سيكون من الصعب المحافظة على المسافة الجسدية في غرفة الصف، وبالتالي فإن الجراثيم تنتشر بسهولة. إن اللقاح سيحافظ عليك، وعلى رفاق الصف، والمعلمين/المعلمات بسلامة بحيث تستطيع الاستمرار بالدراسة والتعلم.



2. السفر أثناء الإجازة

إن العديد من الأماكن التي يمكن قضاء الإجازة فيها تكون مزدحمة بالناس. إن وجودك بين العديد من الأشخاص الذين لا تعرفهم يشكل خطرًا عليك لأنك لا تعرف ما إذا كانوا مصابين بعدوى مرض كوفيد-19. إن اللقاح هو أفضل دفاع لك ضد أعراض كوفيد-19، حتى تستطيع بالتالي الاستمتاع بإجازتك!



3. زيارة العائلة

إذا لم تكن قد حصلت على اللقاح، فإنك ستضع عائلتك في مزيد من خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19. وهذا يعتبر أمرًا بالغ الخطورة بالنسبة للأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر الأمراض، مثل الجد أو الجدة. احصل على اللقاح وحافظ على أفراد العائلة بسلامة وأمان من المرض!



هل يمكنك التفكير بثلاثة أسباب أخرى لضرورة الحصول على اللقاح؟

اكتب هذه الأسباب أدناه مع الشرح.

4.

5.

6.



مذكراتي عن اللقاح

الاسم:

التاريخ:

على مقياس 1-10، إلى أي مدى تشعر بالثقة بشأن الحصول على اللقاح؟

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ثقة كبيرة جدًا

لا ثقة

اكتب هذه المعلومات بعد حصولك على اللقاح!

تاريخ اللقاح:

مكان الحصول على اللقاح:

نوع اللقاح:

حصلت على اللقاح لأن:

بعد حصولي على اللقاح أنا
أشعر:



خطوات يجب القيام بها ليحصل طفلك على اللقاح



(للوالدين)



1. تحدثوا مع طفلكم عن اللقاح ضد مرض كوفيد-19.

استعملوا لغة مناسبة لسن الطفل وأخبروه/ها عن النتائج الإيجابية للحصول على اللقاح.

2. احجزوا موعداً عبر الانترنت.

تفضلوا بزيارة موقع الانترنت لوحدة الصحة العامة المحلية للحصول على معلومات عن كيفية حجز موعد لللقاح.



3. احرصوا على أن يكون طفلكم واعياً لما يمكن أن يتوقعه أثناء الحصول على اللقاح

اشرحوا للطفل ما سيحدث أثناء تلك الزيارة وقدموا له/لها الأجوبة على جميع الأسئلة قبل الذهاب للموعد.



4. توجهوا إلى الموعد مع كامل الاستعداد.

احضروا معكم قناعاً ولعبة يستمتع بها طفلكم



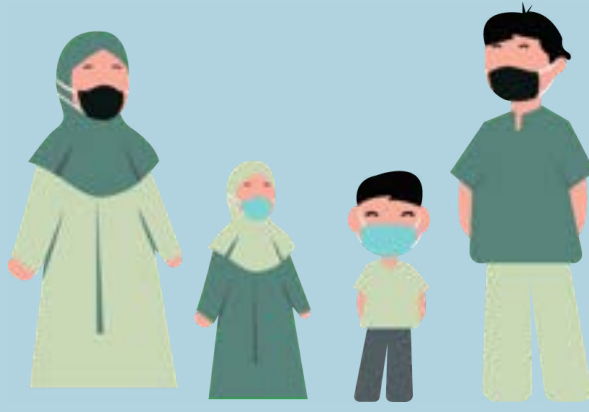
5. استعملوا استراتيجيات أو أساليب للتأقلم مع الموقف

أثناء موعد اللقاح، استعملوا تمارين التنفس العميق أو صرف انتباه الطفل مثل اللعبة المفضلة، وذلك لتعزيز أجواء وتجربة إيجابية أثناء الحصول على اللقاح.

6. قدموا لطفلكم مكافأة.

بعد الحصول على اللقاح، قدموا مكافأة لطفلكم بشيء من الحلوى أو هدية مناسبة





هل تريدون معرفة المزيد؟

تفضلوا بزيارة موقع الانترنت wesparkhealth.com



تم إنتاج هذا الكتيب كجزء من مشروع Sparking Vaccine Confidence على يد الطالبة المتطوعة مونيذا سامي Moneeza Sami ومساهمات من طرف: نيللي بورديجنون Nellie Bordignon



ST. CLAIR
COLLEGE



University
of Windsor



Investing
in People

MULTICULTURAL COUNCIL
OF WINDSOR AND ESSEX COUNTY



**NSERC
CRSNG**



Financial contribution from
Avec le financement de

Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada