

کووید-19 و واکسیناسیون

راهنمای والدین، سرپرستان و فرزندان شان



قبل از اینکه آغازش کنید:

این کتابچه، در بارهء آموزش والدین و کودکان در مورد کووید-19 و اهمیت واکسن است

والدین و سرپرستان

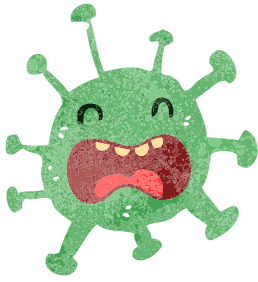
با این کتابچه، با فرزندتان کار کنید. به تدریج، اطلاعات را با صدای بلند بخوانید و تمرینات را با هم کامل کنید. اگر شما یا فرزندتان سوالات بی پاسخی دارید، به سایت wesparkhealth.com مراجعه کنید.

إلبه اطفال:

شما، کودکان، از والدین یا سرپرستان،
حین کار کردن با این کتابچه، از طرح
سوال ابا نوزید.



ویروس چیست؟



ویروس ها مهاجمانی، به بدن ما هستند که خطرناک اند، زیرا می توانند عملکرد طبیعی بدن ما را مختل کنند. آن ها کاپی های زیادی از خودشان، تولید میکنند و باعث می شوند که ما احساس بیماری کنیم و علائمی مانند گرفتگی بینی، سرفه، تب و غیره داشته باشیم.

آیا آنها خطرناک هستند؟

البته آنان می توانند خطرآفرین باشند، زیرا ویروس های عامل بیماری، می توانند خیلی سریع، از خودشان کاپی های دیگر بسازند، معمولاً سریعتر از آن چیزی، که سیستم ایمنی بدن ما قادر به محافظت از ما باشد.

ویروس کرونا چیست؟

کرونا، از خانواده ویروس هاست که ما را مریض می کند. کووید-19 یک بیماری جدید است، که می تواند باعث سرفه، تب، تنگی نفس و بسیاری از علائم دیگر شود. برای برخی افراد، می تواند منجر به مشکلات جدی تر شود.

چگونه از خود در برابر کووید-19 محافظت کنیم؟



با شستن دست ها



پوشیدن ماسک



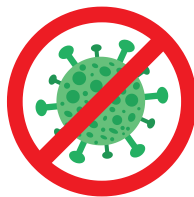
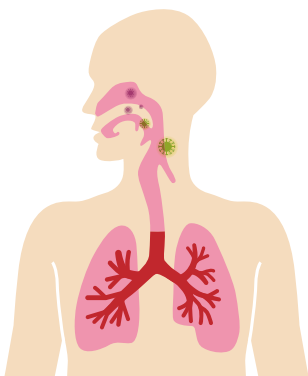
دو متر از همدیگر دور ماندن



واکسن زدن

واکسن چه می کند؟

این واکسن به بدن ما، کمک می کند تا برای مبارزه، با مهاجمانی مانند ویروس ها و باکتری ها که ما را مریض می کنند، آماده شود. واکسن های علیه بسیاری از مهاجمان مانند آبله، آنفولانزا و کووید-19 وجود دارد.



واکسن ها، به ما مساعدت اند تا از شیوع بسیاری از بیماری ها جلوگیری کنیم. اگر افراد زیادی، در برابر کووید-19 واکسینه شوند، ممکن است بتوانیم به "ایمنی گروهی" برسیم.



این بدان معنی است که افراد، به اندازه کافی، در برابر ویروس مصوون خواهند بود و سرعت انتشار آنرا تا حد زیادی کاهش خواهد داد

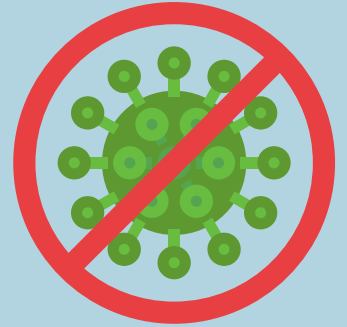


اسطوره شکنی:

افسانه های زیادی در مورد کووید-19 و واکسن وجود دارد. بیایید نگاهی به برخی از موارد رایج بیندازیم.

افسانه: واکسن باعث کووید-19 می شود.

واکسن از ویروس زنده کووید-19 استفاده نمی کند. واکسن به سادگی به سیستم ایمنی ما می آموزد که بخش های از ویروس را بشناسد تا بدن ما در برابر آن بهتر محافظت شود.



افسانه: واکسن DNA شما را تغییر می دهد

(DNA) دی، ان، ای، ماده ژنتیکی ماست و در هسته، مغز و سلول های ما قرار دارد. واکسن، وارد هسته نمی شود و بنابراین نمی تواند روی ژن های ما تأثیر بگذارد.



افسانه: واکسن بی خطر نیست

واکسن کووید-19 به سرعت ساخته شد، اما از نظر ایمنی همانند سایر واکسن ها، آزمایش شدند. آنها به سرعت ایجاد شدند زیرا فناوری مورد استفاده برای توسعه آنها، بیش از 20 سال مورد مطالعه قرار گرفته است.



افسانه: اگر قبلاً کووید داشته اید، نیازی به واکسینه شدن ندارید

ممکن است چندین بار به عفونت کووید-19 مبتلا شوید؛ این، عفونت مجدد، نامیده می شود.

ویروس به طور مداوم در حال تغییر است، که منجر به انواع جدیدی می شود این واریانت ها، کپی های جدیدی از ویروس هستند که می توانند شانس عفونت مجدد شما را افزایش دهند. برای ایمن ماندن، بهتر است واکسن بزنید

چرا باید واکسن بزنید؟

برخی افراد ترجیح می دهند واکسینه نشوند. این بدان معنا نیست که آنان کووید-19 میگیرند، بلکه با مقایسه افراد واکسن شده، با خطراتی بیشتر مواجه خواهند شد

در زیر سه دلیل برای واکسینه شدن آورده شده است:

1. در مکتب

چون همه همصنفی های شما واکسینه نشده اند. از نظر فیزیکی فاصله گرفتن در صنف سخت است، بنابراین میکروب ها به اسانی می توانند پخش شوند. واکسن کردن شما، هم صنفی ها و معلمان تان را ایمن نگه می دارد تا بتوانید به خوبی درس بخوانید



2. رفتن به تعطیلات (رخصتی و تفریح)

بسیاری از مکان های تفریحی، اغلب، مزدحم و شلوغ هستند. بودن در کنار افرادی که نمی شناسید یک خطر است زیرا نمی دانید که آیا آنها به کووید مبتلا شده اند یا خیر. واکسن، بهترین دفاع شما در برابر علائم کووید است، بنابراین می توانید از رخصتی خود لذت ببرید!



3. ملاقات با خانواده

اگر واکسینه نشده باشید، خانواده خود را در معرض خطر بیشتری قرار می دهید. این امر برای اعضای خانواده بخصوص پدرکلان و مادرکلان، خطرناک تر است. واکسن بزنید و خانواده خود را ایمن نگه دارید



آیا می توانید راجع به سه دلیل دیگر در مورد اهمیت واکسن زدن گپ بزنید؟

دلایل خود را در زیر بطور مشروح بنویسید.

4.

5.

6.



مجلهء واکسن من

تاریخ:

نام

در مقیاس 1-10، چقدر در مورد واکسینه شدن احساس اطمینان می کنید؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مطمئن نیستم

خیلی مطمئنم

بعد از اینکه واکسن زدید، این را خانه پری کنید!

تاریخ واکسن:

محل واکسن:

نوع واکسن:

من واکسن زدم چون:

بعد از واکسن زدن،
احساس می کنم:



مراحل واکسیناسیون کودک (برای والدین)

د والدینو لپاره:



1. با فرزندتان در مورد واکسن کووید-19

صحبت کنید.

از زبان مناسب سن کودک استفاده کنید و در مورد اثرات مثبت واکسن زدن، به آنها بگویید.



2. اپایمنت (قرار ملاقات) آنها را به صورت آنلاین بگیرید.

برای اطلاعات فعلی در مورد گرفتن وقت ملاقات برای واکسیناسیون، به «وب سایت» واحد صحت عمومی محلی خود، مراجعه کنید.



1. کودک خود را در مورد توقعات و انتظارات، آماده کنید

به آنها بگویید در جلسه ملاقات، چه اتفاقی خواهد افتاد و از قبل به هر یک از سؤالات آنها پاسخ دهید.



با آمادگی بیایید

ماسک و وسیله راحتی، برای کودک خود بیاورید.

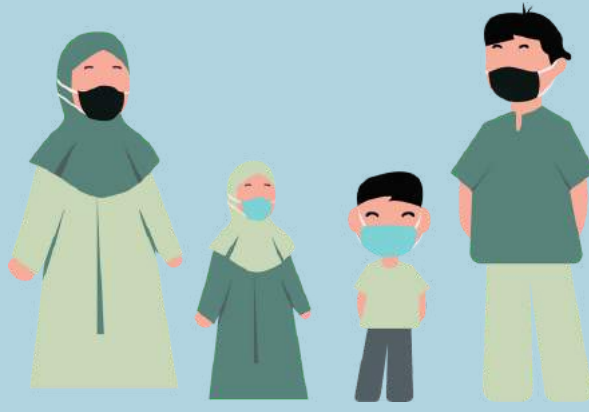
1. از روش های مناسب "استراتیجی مقابله ای" استفاده کنید

در طول اپایمنت (ساعت ملاقات)، از تمرینات تنفسی یا طرق فریبنده، مانند اسباب بازی مورد علاقه، کار بگیرید تا تجربه مثبتی را ایجاد کند.

1. به فرزند خود پاداش دهید.

پس از ختم جلسه ملاقات، تلاش های طفل را با پیشامد خوش و یا یک جایزه کوچک، تقدیر کنید.





می خواهید بیشتر بدانید؟

به wesparkhealth.com مراجعه کنید



این کتابچه به عنوان بخشی از پروژه جرقه ای برای اعتماد به واکسن
Sparking Vaccine Confidence ، توسط دانش آموز داوطلب، منیزه
سامی تهیه شده است. مشارکت از: **Nellie Bordignon Moneeza**



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