

Patient Education

كوفيد-19 بعد التطعيم

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

حول هذا الموضوع

مرض فيروس كورونا 2019 أو كوفيد-19 هو فيروس ينتشر بسهولة من شخص لآخر. في عام 2020، تم تطوير عدة أنواع من اللقاحات للمساعدة في الوقاية من كوفيد-19. يستغرق الأمر أسبوعين بعد الجرعة الأخيرة من اللقاح قبل أن تتمتع بالحماية الكاملة. حتى ذلك الوقت، من المهم أن توابك تدابير السلامة العادية.

يتم تطعيمك بالكامل بعد مرور أكثر من أسبوعين على تلقيك للجرعة الثانية من سلسلة من جرعتين من اللقاحات أو أكثر من أسبوعين منذ أن تلقيت لقاحًا بجرعة واحدة. في ذلك الوقت، تتغير بعض الإرشادات التي تحتاج إلى اتباعها. في الأماكن العامة، لا يزال من المهم استخدام تدابير السلامة. ارتد قناعًا للوجه. تجنب الازدحام واغسل يديك كثيرًا.

عندما يتم تطعيمك بالكامل، يشعر الأطباء حينها أنه من الآمن لك القيام بما يلي:

- التجمع في الأماكن المغلقة مع الآخرين الذين تم تطعيمهم بالكامل أيضًا بدون ارتداء أقنعة.
- التجمع في الأماكن المغلقة مع الآخرين الذين لم يتم تطعيمهم وهم من أسرة واحدة. إذا كان أي شخص في هذا المنزل معرضًا لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير بسبب كوفيد-19، فلا يزال يتعين عليك ارتداء الأقنعة.
- التجمع في الهواء الطلق بدون ارتداء قناع. ولكنك قد تحتاج إلى ارتداء قناع إذا كنت في مكان مزدحم أو مكان يلزم الجميع بارتداء أقنعة.
- السفر دون الحاجة إلى الخضوع لفحص قبل السفر. بعد السفر للخارج، قد تحتاج إلى الخضوع لفحص. لا تحتاج أيضًا للخضوع لحجر صحي ذاتي بعد السفر. قد تكون وجهتك لا تزال لديها متطلبات للخضوع لفحص. قد يُطلب منك ارتداء قناع عند ركوب الطائرة أو الحافلة أو القطار أو أي وسيلة مواصلات أخرى.

إذا كنت قد خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19، فلن تحتاج إلى الخضوع للاختبار أو الابتعاد عن الآخرين إلا إذا كانت لديك أعراض.

عام

يرغب الكثير من الناس في عودة الحياة إلى طبيعتها بعد حصولهم على لقاح كوفيد-19. للأسف، لا يمكن فعل ذلك الآن.

لماذا لا زلت بحاجة إلى توشي الحذر إذا تناولت كل جرعات اللقاح؟

يستغرق جسمك وقتًا لبناء مناعة ضد الفيروس. هذا يعني أنك لست محميًا تمامًا بعد الحصول على الحقنة الأولى أو الثانية مباشرة. في معظم الأحيان، يستغرق جسمك أسبوعًا أو أسبوعين بعد الجرعة الثانية ليصبح محميًا.

يتم اكتشاف سلالات جديدة من الفيروس طوال الوقت. قد لا يعمل اللقاح الذي تلقيته ضد السلالة الجديدة. أيضًا، لا يعرف الأطباء إلى متى سوف تستمر الحماية من لقاح كوفيد-19. قد يظل بعض الأشخاص قادرين على نقل المرض للآخرين، حتى لو لم يكونوا مرضى وتلقوا اللقاح.

تعمل اللقاحات بشكل أفضل عندما يحصل عليها معظم الناس في البلد. حينها ينخفض خطر انتقال المرض إلى البلد بأكمله. يكون جميع الأشخاص أكثر أمانًا عندما تحصل على لقاح، وترتدي القناع، وتتجنب الازدحام، وتبقى على مسافة 6 أقدام من الآخرين.

هل يمكنني قضاء الوقت مع عائلتي وأصدقائي؟

يعتمد ذلك على الحالة. يشعر الأطباء أن التجمع في الهواء الطلق سيكون أكثر أمانًا. ومع ذلك، يمكنك التجمع في أماكن مغلقة مع أشخاص آخرين ممن تلقوا جرعة اللقاح الكاملة أيضًا بدون ارتداء قناع. يمكنك أيضًا التجمع مع أشخاص من أسرة واحدة، حتى لو لم يتم تطعيمهم.

يعتمد مستوى المخاطرة فيما يتعلق بالتجمع مع الآخرين على أشياء مثل:

- هل تتجمعون في أماكن مفتوحة أم مغلقة.
- إذا كان الآخرون قد حصلوا على اللقاح أم لا.
- كم من الوقت مر منذ أن حصل الآخرون على اللقاح.
- إذا لم يحصل الآخرون على اللقاح ولكنهم وضعوا في الحجر الصحي قبل مقابلتك.
- ارتداء الأقنعة والتباعد الاجتماعي وما إلى ذلك.

حتى إذا كنت قد حصلت على لقاح كوفيد-19، فلا يزال من المهم حماية نفسك والآخرين في الأماكن العامة. عند التواجد في مكان مغلق، ارتدِ قناعًا للوجه على فمك وأنفك وحاول الابتعاد عن الآخرين بمسافة 6 أقدام (1.8 متر على الأقل).

هل أحتاج إلى الحجر الصحي إذا تعرضت لشخص مصاب بمرض كوفيد-19؟

لا نحتاج إلى الحجر الصحي إذا:

- تم تطعيمك بالكامل و
- لم تظهر عليك أي أعراض لمرض كوفيد-19 منذ أن تعرضت له.

إذا لم تكن قد أكملت الحصول على جميع الحقن من سلسلة اللقاحات الخاصة بك، يجب عليك حجر نفسك صحيًا في المنزل وذلك لمدة 14 يومًا. قم أيضًا بممارسة الحجر الصحي في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19.

إذا تعرضت لمرض كوفيد-19، فراقب الأعراض لمدة 14 يومًا، حتى إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل. إذا كانت لديك أي أعراض فتحدث مع طبيبك. فقد يرغب في إخضاعك للاختبار.

هل يمكنني الخروج لتناول الطعام أو لحضور حفل أو حدث رياضي؟

إن التجمع أو تناول الطعام في الهواء الطلق هو الأكثر أمانًا. لا تزال المطاعم المغلقة وغيرها من الأماكن مناطق يمكن أن ينتقل فيها كوفيد-19 بسهولة من شخص لآخر. تمنع بعض خيام تناول الطعام الخارجية الهواء من الدوران وقد تكون عالية الخطورة مثل تناول الطعام في الأماكن المغلقة. لا يمكنك ارتداء قناع أثناء الأكل أو الشرب. قد يكون هناك ضعف في تنقية الهواء في العديد من الأماكن غالبًا ما تكون هناك حشود وحديث بصوت مرتفع في هذه الأماكن أيضًا. كل من هذه الأشياء تزيد من خطر انتشار هذا المرض. إن الأحداث التي تقام في الهواء الطلق مع السماح بتدوير الهواء بحرية والحفاظ على التباعد الاجتماعي تتيح فرصة أفضل للبقاء آمنًا. من الضروري ارتداء قناع في الأحداث المزدحمة، حتى لو كانت في الهواء الطلق.

ماذا عن السفر؟

يرى الأطباء أن السفر آمن لك عند حصولك على الجرعة الكاملة من اللقاح. في معظم الحالات، لا تحتاج إلى الخضوع لحجر صحي أو اختبار كوفيد-19 قبل سفرك أو بعده. قد تظل بعض الأماكن بحاجة إلى خضوعك للفحص قبل السفر. من الضروري أن تتذكر أن السلالات الجديدة لفيروس كوفيد-19 تتطور حول العالم. هذا يعني أنه في بعض الأماكن توجد قيود أكثر على السفر والاختبار. إذا كان عليك السفر، فابدل قصارى جهدك لتجنب الازدحام، وارتدِ قناعًا في جميع الأوقات، واغسل يديك كثيرًا.

ماذا يجب أن أفعل الآن؟

استمر في المساعدة في حماية نفسك والآخرين.

- ارتدِ قناعًا للوجه من القماش لتغطية أنفك وفمك إذا كنت في أماكن مغلقة وفي محيطك أشخاص آخرين.
- مارس التباعد الاجتماعي وابق على بعد 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل من الآخرين عندما تكون في الأماكن العامة. ارتدِ قناعًا واقفيًا عندما تكون في مكان مزدحم.
- تجنب مقابلة الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح من خارج أسرتك.
- اغسل يديك بانتظام باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خصوصًا بعد السعال أو العطس. استخدم مواد تعقيم اليدين التي تعتمد على الكحول والتي تحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل إن لم يتوفر الماء والصابون. افرك يديك بمطهر اليد لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- تجنب لمس وجهك، وخاصةً فمك وأنفك وعينيك.
- امسح الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيرًا بمطهر.

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل نصيحة طبية محددة ولا تحل محل المعلومات التي تتلقاها من موفر الرعاية الصحية الخاص بك. فما هي إلا موجز لمعلومات عامة. وهي لا تشتمل على جميع المعلومات حول الحالات أو الأمراض أو الإصابات أو الاختبارات أو الإجراءات أو العلاجات أو طرق العلاج أو تعليمات الخروج من المستشفى أو اختيارات أسلوب الحياة التي قد تنطبق عليك. يجب أن تستشير موفر الرعاية الصحية الذي تتبعه بخصوص المعلومات الكاملة عن صحتك وخيارات العلاج. لا ينبغي استخدام هذه المعلومات بغرض تحديد قبول نصيحة موفر الرعاية الصحية أو إرشاداته أو توصياته من عدمها. فمقدم الرعاية الصحية هو وحده من لديه المعرفة والتدريب اللازمان لتمكينه من تقديم المشورة الأنسب لحالتك.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.