

ماذا تتوقع بعد الحصول على لقاح كوفيد-19

What to Expect after Getting the COVID-19 Vaccine (Arabic)

سيساعد تطعيم كوفيد-19 على حمايتك من الإصابة بكوفيد-19. قد يكون لديك بعض الآثار الجانبية ، وهي علامات طبيعية على أن جسمك يبني الحماية. هذه الآثار الجانبية قد تشبه الإنفلونزا وتؤثر حتى على قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية، لكنها ستختفي في غضون أيام قليلة. إذا لم تواجه أي آثار جانبية، فكن على ثقة أن اللقاح فعال بنفس القدر.

COVID-19 vaccine will help protect you from getting COVID-19. You may have some side effects, which are normal signs that your body is building protection. These side effects may feel like flu and even affect your ability to do daily activities, but they should go away in a few days. If you do not experience any side effects, be assured that the vaccine is just as effective.

ما هي الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً؟

What are the most common side effects?

على الذراع حيث حصلت على الحقنة:	في جميع أنحاء جسمك:
• ألم	• تعب
• تورم	• صداع
• احمرار الجلد	• قشعريرة
	• حمى
	• ألم عضلي
	• الغثيان
	• Tiredness
	• Headache
	• Chills
	• Fever
	• Muscle pain
	• Nausea

تقوم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بتنفيذ أداة جديدة قائمة على الهواتف الذكية تسمى v-safe للتحقق من صحة الأشخاص بعد تلقيهم لقاح كوفيد-19. بعد التسجيل ، ستتمكن من استخدام هاتفك الذكي لإخبار مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بأي آثار جانبية بعد الحصول على لقاح كوفيد-19. لمعرفة المزيد ، تفضل بزيارة: <http://www.cdc.gov/vsafe>.

إذا لم يكن لديك هاتف ذكي، فيمكنك الإبلاغ عن أي آثار جانبية على <https://vaers.hhs.gov/faq>

The CDC (Centers for Disease Control and Prevention) is implementing a new smartphone-based tool called v-safe to check-in on people's health after they receive a COVID-19

vaccine. After enrolling you will be able to use your smartphone to tell CDC about any side effects after getting the COVID-19 vaccine. To learn more visit: <http://www.cdc.gov/vsafe>. If you do not have a smartphone, you can report any side effects at <https://vaers.hhs.gov>.

نصائح مفيدة

Helpful tips

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأيبوبروفين، أو الأسيتامينوفين، أو الأسبرين، أو مضادات الهيستامين، لأي ألم وعدم راحة قد تشعر به بعد أخذ اللقاح. يمكنك تناول هذه الأدوية لتخفيف الآثار الجانبية بعد التطعيم إذا لم يكن لديك أسباب طبية أخرى تمنعك من تناول هذه الأدوية بشكل طبيعي. لا ينصح بتناول هذه الأدوية قبل التطعيم بغرض محاولة منع الآثار الجانبية.

Talk to your health care provider about taking over-the-counter medicine, such as ibuprofen, acetaminophen, aspirin, or antihistamines, for any pain and discomfort you may have after getting the vaccine. You can take these medications to relieve post-vaccination side effects if you have no other medical reasons that prevent you from taking these medications normally.

It is not recommended you take these medicines before vaccination for the purpose of trying to prevent side effects.

ما هي تعليمات العناية الخاصة بي؟

What are my care instructions?

لتقليل عدم الارتياح الناتج عن الحمى:

To reduce discomfort from fever:

- شرب الكثير من السوائل.
- ارتدي ملابس خفيفة.

Drink plenty of fluids.

Dress lightly.

لتقليل الألم وعدم الراحة في المكان الذي حصلت فيه على الحقنة:

To reduce pain and discomfort where you got the shot:

- ضع قطعة قماش نظيفة وباردة ومبللة على المنطقة.
- استخدم أو مرن ذراعك.

Apply a clean, cool, wet washcloth over the area.

Use or exercise your arm.

متى يجب علي الاتصال بالطبيب؟

When should I call the doctor?

في معظم الحالات ، يكون الشعور بعدم الراحة من الحمى أو الألم أمرًا طبيعيًا. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك:
In most cases, discomfort from fever or pain is normal. Contact your doctor or healthcare provider if you have:

- احمرار أو ألم في المكان الذي حصلت فيه على الحقنة التي زادت بعد 24 ساعة
- Redness or tenderness where you got the shot that increased after 24 hours
- الآثار الجانبية أفلقتك ولا يبدو أنها تختفي بعد أيام قليلة
- Side effects are worrying you or do not seem to be going away after a few days

كم عدد الجرعات التي سأحتاجها؟

How many shots do I need to get?

- فايزر وموديرنا (لقاحات كوفيد-19 الحمض النووي الريبي المرسال) - ستحتاج إلى **حقنتين** للحصول على أكبر قدر من الحماية. احصل على الحقنة الثانية حتى لو كان لديك آثار جانبية بعد الأولى ما لم يخبرك مقدم التطعيم أو طبيبك بعدم الحصول على حقنة ثانية.
Pfizer and Moderna (mRNA COVID-19 vaccines) - you will need **2 shots** in order to get the most protection. You should get the second shot even if you have side effects after the first shot unless a vaccination provider or your doctor tells you not to get it.
- لقاح جانسن (لقاح الناقل الفيروسي كوفيد-19) - ستحتاج فقط إلى حقنة واحدة.
Janssen vaccine (viral vector COVID-19 vaccine) - you will only need 1 shot.

كم المدة التي ستأخذني لأحصل على أقصى حماية من اللقاح؟

How soon will I get the maximum protection from the vaccine?

يستغرق جسمك وقتًا لبناء الحماية بعد أي تطعيم.

It takes time for your body to build protection after any vaccination.

- قد لا تحميك لقاحات فايزر و موديرنا التي تتطلب حقنتين إلا بعد أسبوعين تقريبًا من الحقنة الثانية.
- Pfizer and Moderna vaccines that require 2 shots may not protect you until about 2 weeks after your second shot.
- قد لا يحميك لقاح جانسن الذي يتطلب حقنة واحدة إلا بعد حوالي أسبوعين من التطعيم.
- Janssen vaccine that requires 1 shot may not protect you until about 2 weeks after vaccination.

هل أحتاج إلى ارتداء قناع وتجنب الاتصال عن قرب مع الآخرين إذا تلقيت حقنتين من اللقاح؟

Do I need to wear a mask and avoid close contact with others if I have received 2 doses of the vaccine?

يتم اعتبارك محصنًا بالكامل بعد أسبوعين من الجرعة الثانية في سلسلة من جرعتين مثل لقاح فايزر أو موديرنا أو بعد أسبوعين من اللقاح أحادي الجرعة مثل لقاح جانسن.

يمكن للأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل البدء في القيام ببعض الأشياء التي توقفوا عن فعلها بسبب الوباء. بينما يتعلم الخبراء المزيد حول الحماية التي توفرها لقاحات كوفيد-19 في ظل ظروف الحياة الواقعية، سيقوم مركز السيطرة على الأمراض بتحديث إرشاداته بشكل متكرر. يرجى زيارة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html> للاطلاع على أحدث الإرشادات حول ما يمكن أن يفعله الأشخاص الملقحون بالكامل.

You are considered fully vaccinated 2 weeks after the second dose in a 2-dose series like the Pfizer or Moderna vaccine or 2 weeks after the single-dose vaccine like the Janssen vaccine. People who have been fully vaccinated can start to do some things that they had stopped doing because of the pandemic. While experts learn more about the protection that COVID-19 vaccines provide under real-life conditions, the CDC will update its guidelines frequently. Please visit: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html> to see the most current guidelines about what fully-vaccinated people can do.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميشيغان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل طب ميشيغان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

مقتبس من: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ماذا نتوقع بعد الحصول على لقاح كوفيد-19. الدخول على الرابط:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>

Adapted from: CDC. What to Expect after Getting a COVID-19 Vaccine. Access at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>

تمت المصادقة من قبل: مجموعة عمل التواصل/ تثقيف المرضى للقاح كوفيد-19

Approved by: COVID19 Vaccine Patient Education/Communication Workgroup

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميشيغان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي

بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public License](#). تمت آخر مراجعة في: 2021/11/3

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 3/11/2021