

በ COVID-19 የስደተኞች ክትባቶች ላይ መተማመንን ለመፍጠር ያለ የውይይት መመሪያ

ስለ COVID-19 ክትባቶች ከማህበረሰብዎ አባላት እና ደንበኞች ጋር የሚደረጉ ውይይቶች ብዙ አይነት ቅርጾች ሊወሰዱ እና በተለያዩ ሁኔታዎች ሊከሰቱ ይችላሉ። ከታች ለእነዚያ ንግግሮች የታቀደ ፍሰት ያገኛሉ።

ንግግሩን ይጀምሩ

የ COVID-19 ክትባቱን ስለመውሰድ ወይም ላለመውሰድ አስበዋል?



አዎ፣ እወስዳለሁ።



አላውቅም።



እርሱን መውሰድ እፈልጋለሁ ብዬ አላስብም።

እርግጠኛ ያልሆኑ ይመስላል። ስለ ክትባቱ ምን እንደሰሙ የበለጠ ይንገሩኝ።

የውይይት ምክሮች፡-

- ✓ ለጋራ ስጋቶች እና ተደጋግመው ለሚጠየቁ ጥያቄዎች የጀርባውን ገጽ ይመልከቱ።
- ✓ ለመከተብ ከወሰኑ፣ እንዴት ያንን ውሳኔ እንደወሰኑ ለእነሱ ማጋራት ይችላሉ።
- ✓ ለስሜታቸው እውቅና ይስጡ።
- ✓ እርስዎ ታማኝ የመረጃ ምንጭ ናት። አሁንም እርግጠኛ ያልሆነ ነገር ባለበት እውቅና ይስጡ።
- ✓ ቤተሰብ ወይም ሌሎች የማህበረሰቡ አባላት የውሳኔ አሰጣጡ ሂደት አካል እንዲሆኑ ይፈልጉ እንደሆነ ይጠይቁ።

ጥያቄ ልጠይቅዎት እችላለሁ። ክትባቱን እንዳይወስዱ የሚከለክልዎት ስጋቶች ምንድን ናቸው?

የውይይት ምክሮች፡-

- ✓ ለጋራ ስጋቶች እና ተደጋግመው ለሚጠየቁ ጥያቄዎች የጀርባውን ገጽ ይመልከቱ።
- ✓ ተመሳሳይ ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ከነበርዎት የእርስዎን የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት ያጋሩ።
- ✓ ለስሜታቸው እና ለልምዶቻቸው እውቅና ይስጡ።
- ✓ እርስዎ ታማኝ የመረጃ ምንጭ ናት። እርግጠኛ ያልሆነ ነገር ያለበት ቦታን እውቅና ይስጡ።

ቀጣይ-ክትትል

ጭንቀታቸውን ለእርስዎ ስላጋሩ ያመስግኗቸው እና ስለ መከተብ ፈቃደኛነት ደግመው ይጠይቁ።



ለመከተብ እፈልጋለሁ።

ይህን ውይይት በማድረጋችን ደስ ብሎኛል እና ስጋቶቻችን ዛሬ ስላጋሩን አድናቆቴን እገልጻለሁ። በመረጃ ላይ የተመርረተ ውሳኔ መወሰን አስፈላጊ ነው።

የድርጊት እርምጃን ያበረታቱ፡-

- ✓ ከተቻለ፣ የክትባት ቀጠሮ እንዲይዙ እርዷቸው ወይም ስለሚመጣው የክትባት ሽኩት መረጃ ይስጧቸው።
- ✓ ይህን ለማድረግ ከተመቻቸው፣ ጓደኞቻቸውን እና የማህበረሰቡን አባላት ተመሳሳይ ውሳኔ እንዲያደርጉ ለመርዳት የተማሩትን መረጃ እንዲያጋሩ አበረታቷቸው።



ከአሁን በኋላ ስለሱ ማውራት አልፈልግም።

ሀሳባችሁን ስላጋራችሁን አመሰግናለሁ፤ አደንቃለሁ። አይ ማለት መብትዎ ነው። ከውይይታችን በኋላ ተጨማሪ ሀሳቦች ካለዎት ስለእሱ የበለጠ ላነጋግርዎት ደስ ይለኛል።

የውይይት ምክሮች፡-

- ✓ ውይይትን እንደገና ለመጎብኘት እና ተጨማሪ የመረጃ ምንጮችን ከታሙኑ ምንጮች ለማቅረብ እድል ይስጡ።
- ✓ እነሱ በኋላ ላይ ለመነጋገር ከፈለጉ ለመደወል ወይም ለማንኛውንም ጥያቄ የት እንደሚያገኙት ስልክ ቁጥር ይስጡ።
- ✓ ለእነሱ እንዲደውሉ ሃሳብ ያቅርቡ ወይም በኋላ ውይይቱን ለመቀጠል በሌላ መንገድ ወደእነሱ ይድረሱ።

የጋራ ስጋቶች እና የምሳሌ ምላሾች

የሕክምና እንክብካቤ ሲያገኙ ዘረኝነት አጋጥሟቸዋል ወይም ሌላ ዓይነት መድልዎ ገጥሟቸዋል።

“ያ በአርሰዎ ላይ ስላጋጠመ አዘናለሁ። በጣም አሰቃቂ እና ስህተት ነበር። ተምክሮህ የሚያበሳጭ እና ጎጂ ይመስላል።” ካዳመጡ በኋላ እና ስጋታቸውን ከመረመሩ በኋላ የሚከተሉትን ለማለት ግምት ውስጥ ያስገቡ፦ “ክትባቱ በ COVID-19 በጣም እንዳይታመሙ ያግዝዎታል። እሱ በጥብቅ ይመከራል፤ ግን ሙሉ በሙሉ በፈቃድኝነት ላይ የተመሰረተ ነው። የሚፈሰፈልግዎትን ጥበቃ/እንክብካቤ እንዳገኙ ማረጋገጥ ብቻ ነው የምፈልገው።”

ባለፉት ጊዜያት በጥቁር እና በአገራው ተወላጅ ሰዎች ላይ ጎጂ የሆኑ የሕክምና ልምዶችን ወይም መከራዎችን ይጠቅሳሉ።

“ፍፁም ትክክል ናት። የሕክምና ጉዳት ታሪክ ችላ ሊባል አይገባም። ሳይንቲስቶች በመድኃኒት ስም በብዙ ጎጂ እና ዘረኛ ድርጊቶች ውስጥ ተሳትፈዋል። የ COVID-19 ክትባት በጣም በተለየ መንገድ እየተያዘ ነው። ስለ ክትባቱ እና ስለ ክትባቱ መከራዎች የማውቀውን ልነግርዎት እችላለሁ? ይህ ለአርሰዎ ትክክለኛ ውሳኔ እንደሆነ እንደሚሰማዎት ማረጋገጥ አፈልጋለሁ።”

አሁንም በበሽታው መያዝ የሚችሉ ከሆነ መከተብ ምንም ፋይዳ እንደሌለው እንደሚያምኑ ተናግረዋል።

“ይገባኛል። ምንም እንኳን ከክትባት በኋላ በ COVID-19 የመያዝ እድል ቢኖርም፣ ክትባቶቹ የተሰሩት ከባድ ህመምን፣ በሆስፒታል መተኛትን፣ እና በ COVID-19 መሞትን ለመከላከል ነው እና አሁንም ይህን በማድረግ ውጤታማ ናቸው። ሙሉ በሙሉ ከተከተቡ በኋላ ከታመሙ”

ተደጋግመው የሚጠየቁ ጥያቄዎች እና የምሳሌ ምላሾች

የጎንዮሽ ጉዳቶቹ ምንድናቸው?

(ከተቻለ በጎንዮሽ ጉዳቶችን ያለዎትን ልምድዎን ያካፍሉ።) “ልክ እንደሌሎች ክትባቶች በጣም የተለመዱት የጎንዮሽ ጉዳቶች የከንፎ መታመም፣ ድካም፣ ራስ ምታት/የጡንቻ ህመም እና ትኩሳት፣ ስሆኑ ሁሉም አብዛኛውን ጊዜ ቀላል እና በጥቂት ቀናት ውስጥ የሚጠፉ ናቸው። የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚያበሳጩ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ነገር ግን ክትባቱ እየሰራ መሆኑን የሚጠቁሙ ምልክቶች ናቸው። የጎንዮሽ ጉዳቶች ከሁለተኛው መጠን በኋላ በጣም የተለመዱ ናቸው። በ COVID-19 የመያዝ አደጋዎች ከክትባት የጎንዮሽ ጉዳቶች አደጋ ከፍ ያሉ ናቸው።”

ክትባቶቹ የደህንነት ስጋት የሌላባቸው ናቸው? እንደ እኔ በመሰሉ ሰዎች ላይ ተሞክረዋል?

“አዎ፣ የደህንነት ስጋት የሌላባቸው ናቸው። Food & Drug Administration (FDA፣ የምግብ እና መድሃኒት አስተዳደር) ብዙ ማስረጃዎችን በጥንቃቄ ከገመገመ በኋላ ለእነዚህ ክትባቶች ፈቅደዋል ወይም ሙሉ ፍቃድ ሰጥቷል። ገለልተኛ ባለሙያዎች ከፍተኛ የደህንነት መስፈርቶችን እንዳሟሉ አረጋግጠዋል። ለ Pfizer እና Moderna ክትባቶች፣ በክትባቱ መከራዎች ውስጥ 30% ያህሉ የአሜሪካ ተሳታፊዎች ጥቁር፣ ተወላጅ ወይም ሌላ ቀለም ያላቸው ሰዎች ነበሩ። እና ግማሽ ያህሉ በእድሜ 74 ያሉ አዋቂዎች ነበሩ። ለ Johnson & Johnson ክትባት በክትባት መከራዎች ከተሳተፉ ሁሉም ተሳታፊዎች ቢያንስ 38% የሚሆኑ እንደ ጥቁር/አፍሪካዊ አሜሪካዊ፣ እስያ ወይም አሜሪካዊ ህንዳዊ/የአላስካ ተወላጅ ተብለው ተለይተዋል እና ግማሽ ያህሉ በእድሜ 74 ያሉ አዋቂዎች ነበሩ። ለማንኛውም መከራዎች በእነዚህም ሆነ በሌሎች ማናቸውም ቡድኖች ውስጥ ተለይተው የሚታወቁ ከፍተኛ የደህንነት ስጋቶች አልነበሩም።”

ልጄ እንዲከተብ ማድረግ የደህንነት ስጋት የሌለው ነው?

“አዎ፣ ክትባቶች ከ 5 ዓመት በላይ ለሆኑ ህጻናት ይገኛሉ። ህጻናትን በመከተብ እየተካሄዱ ባሉት ከሊኒካዊ መከራዎች ምንም አይነት ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች አልተገኙም። ልጆች ከአዋቂዎች ጋር ሲነጻጸር ዝቅተኛ የክትባት መጠን ይወስዳሉ። ልጆቻችን ማስከተብ በ COVID-19 የመያዝ እድላቸውን ይቀንሳል፣ በጠና የመታመም እድላቸውን ይቀንሳል፣ እና በ COVID-19 ከተያዙ በሆስፒታል የመተኛት እድላቸውን እና በ COVID-19 የመሞት እድላቸውን ይቀንሳል። ለበለጠ መረጃ ከዚህ በታች ባሉ የመረጃ ምንጮች ወጣቶችን የማስከተብ ማስፈንጠር ይመልከቱ።”

የ COVID-19 mRNA ክትባቶች የእርስዎን DNA ይለውጣሉ? በክትባቱ ውስጥ ምንድ ነው ያለው?

“አይ፣ ክትባቶቹ በምንም መልኩ የእርስዎ DNAን አይለውጡም ወይም ከእርስዎ DNA ጋር አይገናኙም። ክትባቶቹ በሰውነት ውስጥ በተሻለ ሁኔታ እንዲሰሩ የሚያግዙ ጎቱ ጎጥረ ነገሮችን፣ መልክተኛ RNA (mRNA) ከ ስብ፣ ጨዎች እና ስኳሮች ጋር ይይዛሉ። ጎጥረ ነገሮቹ ሙሉ በሙሉ የደህንነት ስጋት የሌላባቸው እና ክትባቱ ሥራውን እንዲሠሩ የሚፈላግ”

አሁንም ከክትባቱ የተወሰነ ጥቅም ይኖርዎታል፤ ምክንያቱም በከፍተኛ መጠን ከከባድ የበሽታ ይልቅ በቀላል የበሽታ ብቻ ነው የሚያዙት።

ስለ ፖለቲካ ወይም የመንግስት ጣልቃ ገበነት ስጋቶችን ያጋራሉ።

“ልክ ናት፣ ፖለቲካዊ ሆኗል። በመጨረሻ ግን ይህ ስለ እርስዎ ጤና እና ስለ ማህበረሰብ ጤና ነው። ክትባቶቹ ሰዎች እንዳይታመሙ በመከላከል በጣም ውጤታማ ናቸው።”

የምርምር መከራ መሆን እንደማይፈልጉ ስጋታቸውን ገለጹ።

“ማመንታታችሁን ተረድቻለሁ። ግን ክትባቶቹን የሰሩ ሰዎች ማንኛውንም አስፈላጊ የደህንነት እርምጃዎችን አልዘለሉም። ክትባቶቹ ለህዝብ ከመቅረባቸው በፊት በደንብ የተመረመሩ ናቸው፤ እና ከኋላቸው ያለው ሳይንስ ለአሥርተ ዓመታት ሲጠና የቆየ ነው። በአለም አቀፍ ደረጃ ከ 10 ቢሊዮን በላይ የክትባት መጠኖች ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ተሰጥተዋል።”

ስለተሳሳተ መረጃ እና የትኞቹን ምንጮች ለማመን አለማወቅ ስጋቶችን ያጋራሉ።

“በውጫ ብዙ መረጃ አለ። አንዳንድ ጊዜ የትኞቹ የመረጃ ምንጮች ተጨባጭ እንደሆኑ እና እንዳልሆኑ ለመለየት አስቸጋሪ ነው። (የሚያምናቸውን የመረጃ ምንጮች ያጋሩ፤ ለ ምሳሌ፦ “ለመረጃዬ ወደ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ ወደ ግዛቱ Department of Health እና ወደ Centers for Disease Control & Prevention (CDC፣ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል) እሄዳለሁ። መረጃቸው COVID-19 ን ከሚያጠኑ ሳይንቲስቶች የሚመጣ መሆኑን አውቃለሁ።” ለተጨማሪ የመረጃ ምንጮች፣ ከታች ይመልከቱ።)

ናቸው። የሰው ሕዋሶችን (የፅንሰ ህዋሶችን ጨምሮ) COVID-19 ን የሚያመጣው ቫይረስ፣ የእንስሳት ተዋጽዖዎችን የአሳማ ሥጋን ጨምሮ፣ ላቲክስ፣ ብረቶች፣ መከታተያ መሳሪያዎች ወይም መከላከያዎችን አይይዝም። በእንቁላል ውስጥ አላደገም እና ምንም የእንቁላል ምርት አልያዘም።”

ክትባቶቹ በ COVID-19 እንድያዝ ሊያደርጉኝ ይችላሉ?

“አይ፣ ክትባቶቹ COVID-19 ንም አያስይዝዎትም። ክትባቶቹ የሰውነታችን ሕዋሶች ኮርና ቫይረስን እንዴት እንደሚያውቁ እና እንደሚጥኑ ያስተምራሉ።”

የ COVID-19 ክትባት ጥበቃ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል እና ከአዳዲስ ተለዋጭ አንፈክሽን ይከላከላል?

“የ COVID-19 የክትባት ጥበቃ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ ቢመጣም፣ ክትባቶች አሁንም ከከባድ ሕመም፣ በሆስፒታል መተኛት እና በ COVID-19 መሞትን በመከላከል ላይ ናቸው። እራስዎን እና ሌሎችን መጠበቅን ለመቀጠል CDC ብቁ የሆኑ ሁሉ ከዋና ተከታታዮቻቸው በኋላ የማበረታቻ ክትባት እንዲወስዱ ይመከራል። በክትባት መጠኖች እና ማበረታቻዎች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከታች ያለውን ማስፈንጠር ይጎብኙ።”

ከዩናይትድ ስቴትስ ውጭ ከተከተቡ ምን ማድረግ አለብኝ?

“በ Moderna፣ Johnson & Johnson (Janssen) ወይም በ Pfizer ክትባት ከተከተቡ ምንም ማድረግ አያስፈልግዎትም። ከሁለት ዙር የ Pfizer/BioNTech፣ Astrazeneca-SK Bio፣ Sinopharm፣ Serum Institute of India፣ Janssen ወይም Moderna (World Health Organization (የዓለም ጤና ድርጅት) የፈቀደው ክትባቶች) ክትባት አንድ ሙጠን ብቻ ከወሰዱ ወይም በዚህ ዝርዝር ውስጥ የሌላ ክትባት ከወሰዱ CDC በ FDA ከተፈቀደው ወይም ከጸደቀው ክትባት (Moderna፣ Janssen፣ ወይም Pfizer) እንደገና እንዲከተቡ ይመከራል። Pfizer እና Moderna የማበረታቻ ክትባቶች ብቁ ለሆኑ ሰዎች ይገኛሉ። ስለ ብቁነትዎ እና ስለ ማበረታቻ መጠን የበለጠ ለማወቅ፣ ከታች ያለውን የ COVID Booster ሊከንን ይጎብኙ።”

ክትባቱን ለመውሰድ የዜግነት ማረጋገጫ ማሳየት አለብኝ?

“አይ፣ ክትባቱን ለመውሰድ የ U.S. ዜጋ መሆን የለብዎትም። ክትባቱን ለማግኘት የማሳበራዊ ዋስትና ቁጥር፣ ወይም የስደት ሁኔታዎ ያላቸው ሌሎች ሰነዶች አያስፈልጉዎትም ማለት ነው። አንዳንድ የክትባት አቅራቢዎች የማሳበራዊ ዋስትና ቁጥርን ይጠይቁ ይሆናል። ግን መስጠት አያስፈልግዎትም። ልጅዎ ክትባቱን ለማግኘት የአሜሪካ ዜጋ መሆን የለብዎትም። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የማንንም የኢሚግሬሽን ሁኔታ አይጠይቁም። አብዛኛውን ጊዜ፣ ወላጆችና አሳዳጊዎች ከ18 ዓመት በታች የሆኑ ወጣቶችን ክትባት ለመስጠት የእነሱን ፈቃድ መስጠት ያስፈልጋቸዋል።”

“የ COVID-19 ከትባት እርጉዝ ለሆኑ፣ ጡት ለሚያጠቡ፣ ወይም ለማርገዝ የሚሞክሩ ሰዎችን ጨምሮ ብቁ ለሆኑ ሁሉ በጥብቅ የሚመከር እና ደህንነቱ የተጠበቀ እንደሆነ ይታሰባል። ነፍሰ ጡር እና በቅርብ ነፍሰ ጡር የሆኑ ሰዎች በ COVID-19 በጠና የመታመም ዕድላቸው ስፊ ነው። የ COVID-19 ከትባት እርጉዝ መሆን ላይ ምንም ዓይነት ችግር የሚያስከተል ሆኖ አልተገኘም። እንዲያውም አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያሳዩት አንድ የተከተቡ ወላጆች ከ COVID-19 የሚከላከሉ ፀረ እንግዳ አካላትን በእርግዝና እና በጡት ወተት ለልጃቸው ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ማበረታቻዎችን ጨምሮ መጠናኛ በእድሜ እና የጤና ሁኔታ መሰረት ሊለያዩ ይችላሉ። የበለጠ ይማሩ፡- doh.wa.gov/covidbooster
ለሌሎች ተደጋግመው ለሚጠየቁ ጥያቄዎች doh.wa.gov/covidvaccine/faq ን ይጎብኙ።

የመረጃ ምንጮች

- » [የከትባት ማዕከል](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (ብሔራዊ የሁብት ማዕከል ለስደተኞች፣ ለኢሚግራንቶች እና ለማይግራንቶች፣ ሚኒሶታ ዩኒቨርሲቲ)) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [የ COVID-19 ከትባት 101 ዌብናር፡-ከስደተኛ፣ ኢሚግራንት እና ማይግራንት ማሳበሪሰቦች ጋር ለሚሰሩ ሰዎች መመሪያ](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [የ COVID-19 ከትባት መብቶችዎን ይወቁ](#) (Washington Solidarity Immigrant Network (የዋሺንግተን የአብሮነት የስደተኛ ስራ)) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [የጤና እንክብካቤ አቅራቢ የውይይት መመሪያ- የ mRNA ከትባቶች ላይ በራስ መተማመንን መገንባት](#) (Washington State Department of Health (DOH፣ የዋሺንግተን ግዛት የጤና መምሪያ)) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [ወጣቶችን መከተብ](#) (DOH)
- » [የ COVID-19 ከትባት የአኩልነት እና የተሳተፎ ማሳበሪሰብ ሀብቶች](#) (DOH) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [የቴራፒዮቲክስ መረጃ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች](#) (DOH) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- » [በራስ መተማመንን መገንባት እና መሰረተ ቢስ እምነቶችን ማፍረስ](#) (DOH)
- » [የ COVID-19 ከትባት መጓጓዣ ሀብቶች](#) (DOH) (እንግሊዘኛ ብቻ)

- የተወሰደው ከ:-
1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/. ጃንዋሪ 8፣ 2021 የታተመ።
 2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. Can Commun Dis Rep. 2020;46(4):93-97. 2020 ኤፕሪል 2 የታተመ። doi:10.14745/ccdr.v46i04a06
 3. Opel DJ, Lo B, Peek ME. Addressing Mistrust About COVID-19 Vaccines Among Patients of Color. Ann Intern Med. ሰኔ 9፣ 2021 በ acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055 በመስመር ላይ የታተመ። doi: 10.7326 / m21-0055

