

# Gabay sa Talakayan para sa Pagbuo ng Kumpiyansa sa mga Bakuna sa COVID-19 para sa mga Imigrante at Refugee

Ang pakikipag-usap sa mga miyembro ng iyong komunidad at kliyente tungkol sa mga bakuna sa COVID-19 ay maaaring gawin sa maraming iba-ibang paraan at maaaring mangyari sa maraming iba-ibang lugar. Makakakita ka sa ibaba ng mga iminumungkahing paraan ng pakikipag-usap.

## Simulan ang Pag-uusap

Napag-isipan mo na ba kung magpapabakuna ka o hindi para sa COVID-19?

✓  
Oo, magpapabakuna ako.

?  
Hindi ko alam.

✗  
Sa tingin ko, ayokong magpapabakuna.

Parang hindi ka masyadong sigurado. Pakisabi pa sa akin ang mga nababalitaan mo tungkol sa bakuna.

### Mga Tip sa Pakikipag-usap:

- ✓ Tingnan ang pahina sa likod para sa mga karaniwang alalahanin at madalas itanong.
- ✓ Kung napagpasyahan mo nang magpapabakuna, puwede mong ibahagi sa kanila kung paano ka nagpasya.
- ✓ Tanggapin ang kanilang mga nararamdaman.
- ✓ Mapagkakatiwalaan ka bilang pinagmumulan ng impormasyon. Tanggapin ang mga bagay kung saan pa may pagdududa.
- ✓ Tanungin kung gusto nilang isali ang pamilya o iba pang miyembro ng komunidad sa proseso ng pagpapasya.

Puwede ba akong magtanong sa iyo: Anong mga alalahanin ang pumipigil sa iyo na magpapabakuna?

### Mga Tip sa Pakikipag-usap:

- ✓ Tingnan ang pahina sa likod para sa mga karaniwang alalahanin at madalas itanong.
- ✓ Kung nagkaroon ka dati ng mga katulad na tanong o alalahanin, ibahagi ang iyong ginawang proseso ng pagpapasya.
- ✓ Tanggapin ang kanilang mga nararamdaman at karanasan.
- ✓ Mapagkakatiwalaan ka bilang pinagmumulan ng impormasyon. Tanggapin kung saan may pagdududa.

## Pag-follow Up

Pasalamatan sila para sa pagbabahagi sa iyo ng kanilang mga alalahanin at tanungin ulit kung handa na silang magpapabakuna.

✓  
Gusto kong magpapabakuna.

✗  
Ayoko na itong pag-usapan pa.

Natutuwa ako na nagkaroon tayo ng ganitong talakayan ngayon at pinahalalagan ko ang pagbabahagi mo sa akin ng iyong mga alalahanin. Mahalaga ang pagpapasya nang may batayan.

### Hikayatin silang gumawa ng Aksiyon:

- ✓ Kung maaari, tulungan silang mag-schedule ng appointment para sa pagpapabakuna o bigyan sila ng impormasyon tungkol sa gaganaping pagbakuna.
- ✓ Kung kumportable sila, hikayatin silang ibahagi ang nalaman nilang impormasyon upang masuportahan ang kanilang mga kaibigan at ang mga miyembro ng kanilang komunidad sa paggawa ng pasyang tulad ng sa kanila.

Salamat sa pagbabahagi sa akin ng mga naiisip mo, pinahalalagan ko ito. Karapatan mong humindi. Kung may iba ka pang maiisip pagkatapos ng ating pag-uusap, ikasisiya kong makipag-usap ulit sa iyo tungkol dito.

### Mga Tip sa Pakikipag-usap:

- ✓ Maglaan ng panahon para mabalikan ang naging talakayan at makapag-alok ng mga karagdagan dulugan mula sa mga mapagkakatiwalaang pinagmumulan ng impormasyon.
- ✓ Magbigay ng numero ng telepono na matatawagan o kung saan ka mahahanap para sa anumang tanong kung gusto ka nilang makausap sa ibang pagkakataon.
- ✓ Sabihan sila na maaari kang tumawag o makipag-ugnayan sa kanila sa ibang paraan upang maipagpatuloy ang usapan sa ibang pagkakataon.

Ang pinakamainam na paraan para makakuha ng updated na impormasyon tungkol sa kung kailan at paano magpapabakuna ay sa pamamagitan ng pagpunta sa website ng Washington State Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington) na [CovidVaccineWA.org](https://www.covidvaccine.wa.org) o sa pamamagitan ng pagtawag sa linya ng telepono ng Department of Health sa **1-800-525-0127**, at pagkatapos ay pindutin ang #. (Para sa mga serbisyo ng pagsasalang-wika, sabihin ang iyong wika kapag may sumagot na sa tawag.)

## Mga Karaniwang Alalahanin at Halimbawang Sagot

### **Nakaranas sila ng racism o ng iba pang paraan ng diskriminasyon sa pagtanggap ng medikal na pangangalaga.**

"Ikinalulungkot ko na nangyari ito sa iyo. Masama at mali iyon. Nakakadismaya at masakit ang iyong naging karanasan." Matapos mapakinggan at higit na masiyasat ang kanilang mga alalahanin, pag-isipang sabihin ang: "Makakatulong ang bakuna para makaiwas ka sa malubhang pagkakasakit dahil sa COVID-19. Ito ay lubos na inirerekomenda, ngunit ganap na boluntaryo. Gusto ko lang masigurong makukuha mo ang proteksiyon/pangangalagang kailangan mo."

### **Nagbanggit sila ng tungkol sa mga nakaraang mapaminsalang medikal na kasanayan o eksperimento sa mga taong may lahing Itim at katutubo.**

"Tama ka talaga. Hindi dapat balewala ang kasaysayan ng mga mapaminsalang medikal na pamamaraan. Nakagawa ang mga siyentista ng maraming mapaminsala at racist na kasanayan sa ngalan ng medisina. Ibang-iba ang paraan kung paano pinangangasiwaan ang bakuna sa COVID-19. Puwede ko bang sabihin sa iyo ang alam ko tungkol sa bakuna at sa mga ginawang pagsubok sa bakuna? Gusto kong masigurong nararamdaman mo na ito ang tamang desisyon para sa iyo."

### **Ibinahagi nila na naniniwala silang walang saysay na magpabakuna kung posible pa rin silang mahawa.**

"Naiintindihan ko. Bagamat may tsansa pa ring magka-COVID-19 matapos magpabakuna, ginawa ang bakuna bilang paraan para makaiwas sa malubhang pagkakasakit, pagpapaospital, at pagkamatay dahil sa COVID-19 at matagumpay pa rin nitong nagagawa ang mga iyon. Kung magkasakit ka man matapos kang ganap na mabakunahan, may maitutulong pa rin sa iyo ang bakuna dahil mas malaki ang posibilidad na banayad lang ang maging sakit mo sa halip na malala."

## Mga Madalas Itanong at Halimbawang Sagot

### **Ano ang mga side effect?**

(Kung maaari, ibahagi ang iyong mga naranasang side effect.) "Tulad ng sa ibang bakuna, ang mga pinakakaraniwang side effect ay pamamaga ng braso, pagkapagod, pananakit ng ulo/kalamnan, at lagnat, na kadalasang banayad lang at nawawala rin sa loob ng ilang araw. Maaaring nakakaasiwa ang mga side effect, pero tanda rin ang mga ito na gumagana ang bakuna. Higit na pangkaraniwan ang pagkakaroon ng mga side effect pagkatapos ng ikalawang dosis. Ang panganib na magka-COVID-19 ay mas malaki kaysa sa panganib na magkaroon ng side effect ang bakuna."

### **Ligtas ba ang mga bakuna? Sinuri ba ang mga ito sa mga taong tulad ko?**

"Oo, ligtas ang mga ito. Ang mga bakunang ito ay inawtorisa o binigyan ng ganap na pag-apruba ng Food and Drug Administration (FDA, Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot) matapos pag-aralan nang mabuti ang maraming ebidensiya. Kinumpirma ng mga hiwalay na eksperto na natugunan ng mga ito ang matataas na pamantayan sa kaligtasan. Para sa mga bakuna ng Pfizer at Moderna, ang humigit-kumulang 30% ng mga kalahok sa mga pagsubok para sa bakuna sa U.S. ay may lahing Itim, Katutubo, o mga taong may kulay, at ang humigit-kumulang sa kalahati ay mga nakakatandang nasa hustong gulang. Para sa bakuna ng Johnson & Johnson, ang humigit-kumulang 38% ng lahat ng kalahok sa mga pagsubok para sa bakuna ay kinikilala ang kanilang sarili bilang may lahing Itim/African American, Asian o American Indian/Alaska Native, at ang humigit-kumulang sa kalahati ay mga nakakatandang nasa hustong gulang. Walang makabuluhang alalahanin sa kaligtasan na natukoy sa mga ito o sa anupamang ibang grupo para sa alinman sa mga pagsubok."

### **Ligtas bang pabakunahan ang aking anak?**

"Oo. May mga bakuna para sa mga batang mahigit sa 5 taong gulang. Walang nakitang malalang side effect sa mga kasalukuyang klinikal na pagsubok para sa pagbabakuna ng mga bata. Nakakatanggap ang mga bata ng mas kaunting dosis ng bakuna kaysa sa mga nasa hustong gulang. Kapag nabakunahan ang iyong anak, bababa ang panganib na mahawa siya ng COVID-19, mababawasan ang tsansang magkasakit siya nang malubha, at kung sakali mang mahawa nga siya ng COVID-19, mababawasan din ang tsansang kailanganin niyang magpaospital at ang panganib na mamatay siya dahil sa COVID-19. Para sa iba pang

### **Nagbahagi sila ng mga alalahanin tungkol sa pulitika o sa pagkakasangkot ng gobyerno.**

"Tama ka, naging tungkol na nga ito sa pulitika. Pero higit sa lahat, tungkol ito sa iyong kalusugan at sa kalusugan ng iyong komunidad. Napakabisa ng mga bakuna bilang paraan para makaiwas sa pagkakasakit ang mga tao."

### **Nagpahayag sila ng alalahanin na hindi nila gustong maging bahagi ng eksperimento sa pananaliksik.**

"Naiintindihan ko kung bakit ka nagdadalawang-isip, pero walang nilaktawang kinakailangang hakbang na pangkaligtasan ang mga taong gumawa ng bakuna. Nasuri nang mabuti ang mga bakuna bago inialok sa publiko, at ang siyensiya sa likod ng mga ito ay pinag-aralan sa loob ng maraming dekada. Mahigit 10 bilyong dosis na ng bakuna ang naibigay nang ligtas sa buong mundo."

### **Nagbahagi sila ng mga alalahanin tungkol sa maling impormasyon at sa pag-alam kung aling mga pinagmumulan ng impormasyon ang mapagkakatiwalaan.**

"Napakaraming impormasyon ang maaaring makuha. Minsan, napakahirap malaman kung aling mga dulugan ang makatotohanan at alin ang hindi. (Ibahagi ang mga pinagkakatiwalaan mong dulugan, halimbawa: "Dumudulog ako sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan, sa Department of Health ng estado, at sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit) para sa impormasyon. Alam kong galing ang kanilang impormasyon sa mga siyentistang nag-aaral ng tungkol sa COVID-19." Tingnan sa ibaba ang mga karagdagang dulugan.)

impormasyon, sumangguni sa link na Pagbabakuna sa Kabataan COVID-19 sa mga dulugang nasa ibaba."

### **Binabago ba ng mga mRNA na bakuna sa COVID-19 ang iyong DNA? Ano ang nasa bakuna?**

"Hindi. Hindi binabago at hindi rin nahahalo ang mga bakuna sa iyong DNA sa anumang paraan. Ang mga bakuna ay may lamang aktibong sangkap na messenger RNA (mRNA), na may kasamang taba, asin, at asukal na tumutulong para gumana ang mga ito nang mas mabisa sa katawan. Ang lahat ng sangkap ay ligtas at kailangan para magkasilbi ang bakuna. Wala itong lamang cell ng tao (gaya ng cell ng fetus o hindi pa ipinapanganak na sanggol), virus na sanhi ng COVID-19, anumang by-product ng hayop gaya ng mga produkto ng baboy, latex, metal, tracking device, o preservative. Hindi ito pinalago sa mga itlog at wala itong produkto ng itlog."

### **Kapag nagpabakuna ako, hindi ba ako lalong magkaka-COVID-19?**

"Hindi. Ang mga bakuna ay hindi rin magbibigay sa iyo ng COVID-19. Tinuturuan ng mga bakuna ang mga cell ng ating katawan na tukuyin at labanan ang coronavirus."

### **Gaano katagal ang maidudulot na proteksiyon ng pagpapabakuna sa COVID-19 at nakapagprotekta ba ito laban sa impeksiyon ng mga bagong variant?**

"Lumalabas na nababawasan ang proteksiyong dulot ng bakuna sa COVID-19 sa paglipas ng panahon, pero nakakatulong pa rin ang mga bakuna para makaiwas sa malubhang pagkakasakit, pagpapaospital, at pagkamatay dahil sa COVID-19. Upang patuloy na maprotektahan ang iyong sarili at ang ibang tao, inirerekomenda ng CDC na kumuha ng booster na iniksiyon ang lahat ng kwalipikado pagkatapos ng kanilang pangunahing serye. Puntahan ang link na nasa ibaba para sa iba pang impormasyon tungkol sa mga dosis at booster na bakuna."

### **Ano ang dapat kong gawin kung nabakunahan ako sa labas ng Estados Unidos?**

"Kung nabakunahan ka gamit ang bakuna ng Moderna, Johnson & Johnson (Janssen), o Pfizer, wala kang dapat gawin. Kung 1 lang mula sa 2 serye ng iniksiyon ang natanggap mong Pfizer/BioNTech, Astrazeneca-SK Bio, Sinopharm, Serum Institute of India, Janssen o Moderna (na mga bakunang aprubado ng World Health Organization (Pandaigdigang

Organisasyon para sa Kalusugan) o kung nakatanggap ka ng bakunang wala sa listahang ito, inirerekomenda ng CDC na magpabakuna ka ulit gamit ang bakunang awtorisado o aprubado ng FDA (Moderna, Janssen, o Pfizer). Mayroong mga booster na dosis ng Pfizer at Moderna para sa mga taong kwalipikado. Upang alamin pa ang tungkol sa iyong pagkwalipika at ang tungkol sa mga booster na dosis, puntahan ang nasa ibabang link na COVID Booster.”

### **Kailangan ko bang magpakita ng katibayan ng pagkamamamayan para makakuha ng bakuna?**

”Hindi, hindi kailangang mamamayan ka ng U.S. para makakuha ng bakuna. Ibig sabihin, hindi mo kailangan ng social security number o ng iba pang dokumento kung saan nakalagay ang iyong katayuan sa imigrasyon, para makakuha ng bakuna. Posibleng hingin ng ilang provider ng bakuna ang iyong social security number, pero hindi mo ito kailangang ibigay. Hindi kailangang mamamayan ng U.S. ang iyong anak para makakuha ng bakuna. Hindi magtatanong ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ng tungkol sa katayuan sa imigrasyon ng sinuman. Sa karamihan ng sitwasyon, kailangang magbigay ng mga

magulang at tagapag-alaga ng pahintulot para mabakunahan ang kabataang wala pang 18 taong gulang. Inirerekomenda ng Department of Health na magpabakuna ang lahat ng taong kwalipikado.” (Tingnan sa ibaba ang dulugang Washington Solidarity Immigrant Network’s COVID Vaccine Know Your Rights.)

### **Puwede ba akong kumuha ng bakuna kung buntis ako o gusto kong magkaanak sa ibang pagkakataon?**

”Ang pagpapabakuna sa COVID-19 ay lubos na inirerekomenda at itinuturing na ligtas para sa lahat ng kwalipikado, kasama na ang mga taong buntis, nagpapasuso, o sumusubok na magkaanak. Ang mga taong buntis o nagbuntis kamakailan ay may mas malaking posibilidad na magkasakit nang malubha dahil sa COVID-19. Walang lumabas sa pag-aaral na ang pagpapabakuna sa COVID-19 ay nagdudulot ng problema sa pagbubuntis. Sa katunayan, ayon sa ilang pag-aaral, maaaring maipasa ng nabakunahang magulang ang mga pamprotektang antibody laban sa COVID-19 sa kanyang sanggol sa pamamagitan ng pagbubuntis at pagpapasuso.

Maaaring mag-iba-iba ang mga dosis, kasama na ang mga booster, depende sa edad at sa mga medikal na kondisyon.

Alamin pa ang tungkol dito: [doh.wa.gov/covidbooster](https://doh.wa.gov/covidbooster)

Para sa iba pang madalas itanong, pumunta sa: [doh.wa.gov/covidvaccine/faq](https://doh.wa.gov/covidvaccine/faq)

## **Mga Dulugan**

- » [Sentro ng Bakuna](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (Pambansang Sentro ng Dulugan para sa mga Refugee, Imigrante at Migrante, Unibersidad ng Minnesota)) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Webinar tungkol sa Pangunahing Kaalaman sa Bakuna sa COVID-19: Patnubay para sa mga nakikipagtulungan sa mga komunidad ng Refugee, Imigrante at Migrante](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Alamin ang Iyong Mga Karapatan sa Bakuna sa COVID-19](#) (Washington Solidarity Immigrant Network (Samahan para sa Pagkakaisa ng mga Imigrante sa Washington)) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Gabay sa Talakayan para sa Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan: Pagbuo ng Kumpiyansa sa mga mRNA na bakuna](#) (Washington State Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington)) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Pagbabakuna sa Kabataan](#) (DOH)
- » [Mga Dulugan sa Komunidad tungkol sa Pagkakapantay-pantay at Pakikilahok kaugnay ng Bakuna sa COVID-19](#) (DOH) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Impormasyon tungkol sa Therapeutics para sa mga Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan](#) (DOH) (nasa wikang Ingles lang)
- » [Pagbuo ng Kumpiyansa at Pagbibigay-linaw sa mga Haka-haka](#) (DOH)
- » [Mga Mapagkukunan ng Transportasyon para sa Bakuna sa COVID-19](#) (DOH) (nasa wikang Ingles lang)

Hango sa:

1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. [vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/](https://vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/). Inilathala noong Enero 8, 2021.
2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. *Can Commun Dis Rep.* 2020;46(4):93-97. Inilathala noong 2020 Abril 2. 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.* Inilathala online noong Pebrero 9, 2021 sa [acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055](https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055). doi:10.7326/m21-0055