

نص مقطع فيديو تعليمي للقاح كوفيد-19

كيفية استخدام نموذج النص هذا

يتناول محتوى نص مقطع الفيديو هذا عدة موضوعات مرتبطة بلقاحات كوفيد-19. يمكنك استخدام هذا النص لإنشاء مقاطع فيديو لعرضها كجزء من الترويج لعيادة اللقاحات، أثناء انعقاد عيادة اللقاحات، أو في أي ظروف أخرى تقومون فيها بمشاركة معلومات بشأن لقاح كوفيد-19.

عند إنشاء فيديو، اختر أقسام النص الأكثر صلة بمجتمعك واحتياجاتك. يمكنك استخدام كل المحتوى، أو الخلط بين الموضوعات والتوفيق بينها، أو إعادة صياغة الأقسام أو إعادة تنظيمها.

مثلاً، إن كانت هناك خرافات متداولة في مجتمعك، فقد ترغب في استخدام محتوى متعلق بالمكونات، أو بالإصابة بمرض بسبب اللقاح، أو بالمخاوف بشأن الرقاقات المجهريّة، أو بالمخاوف المرتبطة بالحمض النووي (DNA). أو إن كان الناس في مجتمعك راغبين في الاستعداد لتلقي الحقن باللقاح، فيمكنك استخدام محتوى بشأن بطاقة التعريف (ID) والتكلفة وما ينبغي توقعه والآثار الجانبية.

تلك مجرد اقتراحات، ويمكنك استخدام أي توليفة من الموضوعات تراها مناسبة لك. هذا نموذج ويقصد به تقديم دعم مرّن لاحتياجاتك لمقطع فيديو عن لقاح كوفيد-19. ونظراً لمرونته، فلا توجد عبارات انتقالية ضمن النص. وعند اللزوم، يمكنك إضافة عبارات انتقالية بنفسك بين الموضوعات عند إنشاء مقطع الفيديو الخاص بك.

نقترح أن تظل مدة مقطع الفيديو الخاص بك أقل من ثلاث دقائق، حتى يستطيع الناس مشاهدته بسهولة وتذكر ما تعلموه. لست في حاجة إلى استخدام كل المحتوى في مقطع فيديو واحد. إن كنت تود استخدام المحتوى كله، ففكر في إنشاء عدة مقاطع فيديو قصيرة.

النص المقترح:

مقدمة/افتتاحية

[افتتاحية مخصصة (10-15 ثانية): قدم نفسك، وماهية المؤسسة التي تمثلها، ودورك داخل المؤسسة أو المجتمع الذي ترتبط به ودورك. شارك سبب استثمارك لوقتك في إنشاء مقطع الفيديو هذا]

يتوفر الكثير من المعلومات عن لقاح كوفيد-19. وقد يصعب فهم كل هذا المحتوى العلمي_ وآراء الناس كذلك_ بينما تحاول فهم ما هو الأنسب لك

وما سأشاركه من معلومات اليوم مصدره Washington State Department of Health (إدارة واشنطن للصحة، DOH)، وCenters for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، CDC) و U.S. Food and Drug Administration (إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، FDA). لك حرية اختيار تلقي اللقاح أم لا، ومن المهم أن تتخذ قراراً مستنيراً. أحثك على القيام بالبحث بنفسك باستخدام مصادر موثوق بها مثل Department of Health (إدارة الصحة)، أو التحدث إلى الممرضين والأطباء والعاملين في مجال صحة المجتمع.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: دليل المواطنة

لا يشترط أن تكون مواطناً أمريكياً أو أن تبرز دليل مواطنة حتى تحصل على اللقاح. وبصرف النظر عن حالة المواطنة أو الهجرة، يمكن لكل الأشخاص المؤهلين في واشنطن تلقي اللقاح. والقاعدة الوحيدة هي أنك ينبغي أن يكون عمرك 12 عاماً أو أكثر.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: متطلبات بطاقة الهوية

عندما تتلقى لقاحك، فقد تطلب منك بطاقة هوية أو رقم الضمان الاجتماعي. ولكنك لست مضطراً إلى إبراز ذلك إن لم تكن راغباً أو إن لم يكن ذلك في حوزتك.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: التكلفة

يتوفر اللقاح مجاناً للجميع، حتى لمن لا يتمتعون بالتأمين. ولا يفترض أن يتم تحصيل أي رسوم من جيبك الخاص أو إرسال أي فواتير لك. إن كنت تتمتع بالتأمين، فشاركه مع مقدم اللقاح، ولكن إن لم يكن لديك تأمين، فلا مشكلة في ذلك. سيظل في إمكانك تلقي اللقاح مجاناً.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: إتاحة اللغة

إن كنت في حاجة إلى المساعدة باللغة العربية أو إن كانت لديك احتياجات تواصل أخرى، فاسأل مقدم اللقاح. قد تتوفر خدمات الترجمة الفورية.

ملحوظة للمقدم: *دوّن اللغة (اللغات) المحددة ذات الصلة بمن سيُشاهدون مقطع الفيديو.*

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: أنواع اللقاحات

توجد حالياً 3 لقاحات يمكن أن تقيك من الإصابة بالمرض الخطير أو الوفاة بسبب كوفيد-19. وكل من تلك اللقاحات يتمتع بالفاعلية العالية في الوقاية من كوفيد-19، ويقلل بدرجة كبيرة من احتمالات إصابتك بمرض شديد أو الوفاة بسبب كوفيد-19. لست في حاجة إلا لتلقي علامة تجارية واحدة للقاح.

- يتوفر لقاح Pfizer في جرعتين، يفصل الأولى عن الثانية 3 أسابيع. ويستطيع أي شخص عمره 12 عاماً وأكبر أن يتلقى لقاح Pfizer.
- يتوفر لقاح Moderna كذلك في جرعتين، يفصل الأولى عن الثانية 4 أسابيع، وهو متوفر لكل من يبلغ عمره 18 عاماً وأكثر.
- أما لقاح Johnson & Johnson فلا يتضمن سوى جرعة واحدة، وهو متوفر لكل من يبلغ عمره 18 عاماً وأكثر.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: ما ينبغي توقعه بعد تلقي اللقاح

قبل تلقيك اللقاح، سيشرح عليك مقدم اللقاح بعض الأسئلة للتحقق من خطر إصابتك بردود فعل تحسسية. وبعد تلقيك اللقاح، سيكون عليك أن تبقى في الموقع لمدة 15 دقيقة. وخلال انتظارك، سيراقبك مقدم اللقاح تحسباً لأي ردود فعل إزاء اللقاح. ردود الفعل للقاح نادرة جداً. وقد تدرب مقدم اللقاح على الاستجابة لذلك وسيكون على دراية بطريقة مساعدتك في حالة إصابة برد فعل.

بعد أن تتلقى أولى جرعات اللقاح، ستحصل على بطاقة تسجيل اللقاح. وتلك البطاقة هي بمثابة سجل أو إثبات أنك تلقيت لقاح كوفيد-19. احتفظ بهذه البطاقة لتتبع التاريخ، ونوع اللقاح الذي تلقيته، وعدد الجرعات التي تلقيتها. ينبغي أن تحتفظ بها كذلك تحسباً لحاجتك إلى إثبات تلقيك لقاح كوفيد-19. التقط صورة للبطاقة أو قم بتصوير نسخة منها تحسباً لفقدانك إياها.

إن كنت قد تلقيت لقاح Pfizer أو Moderna، فاسأل إن كان في إمكانك تحديد موعد لموعدك الثاني خلال وجودك في العيادة لموعدك الأول.

سيستغرق الأمر ما لا يزيد عن أسبوعين بعد اكتمال تطعيمك لتحصل على الحماية الكاملة. وبعدها يمكنك العودة إلى القيام بالعديد من الأشياء التي اعتدت القيام بها قبل الجائحة. ويعتبر أن تطعيمك قد اكتمل بعد أسبوعين من جرعات الثانية من لقاح Pfizer أو Moderna ، أو بعد أسبوعين من جرعتك الوحيدة من لقاح Johnson & Johnson. راجع موقع الويب LifeAfterVaccine.org للحصول على مزيد من المعلومات عما يمكنك القيام به فور اكتمال تطعيمك.

استخدم ذلك إن كنت ترغب في تقديم معلومات بناءً على الأسئلة الشائعة عن اللقاح

كم تعلم بالفعل، فإن لقاحات كوفيد-19 جرت الموافقة عليها من طرف FDA للاستخدام في حالات الطوارئ ويبدل مقدمو الرعاية الصحية وإدارات الصحة قصارى جهدهم لتوفير اللقاح لكل المقيمين في واشنطن.

وبالنسبة للبعض، فمن المثير للتوتر التفكير في تلقي اللقاح لأنهم فقط غير متأكدين من الكيفية التي سيستجيب بها جسمهم. من الطبيعي أن تشعر بالعصبية بشأن أي علاج طبي، ويستحسن دومًا أن تطرح ما يخطر لك من أسئلة. ومن الجيد أن تعرف إنه بعد إعطاء عشرات الملايين من جرعات اللقاح، فقد رأينا أن أغلب الناس تتشابه ردود أفعالهم بصورة معقولة إزاء اللقاح. يصاب العديد من الناس بمجرد تقرح في الذراع ويشعرون ببعض الإرهاق لبضعة أيام. ويصاب غيرهم بالقشعريرة وبحمى خفيفة تزول سريعًا. ولا يشعر البعض بأي آثار جانبية على الإطلاق. وردود الفعل الأكثر شدة نادرة جدًا.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: مكونات اللقاح، بما في ذلك الخرافات بشأن مكونات معينة

تُصنع اللقاحات باستخدام الدهون والأملاح والسكريات لمساعدتها على العمل بصورة أفضل داخل جسمك. والمكونات كلها آمنة وضرورية ليوفر لك اللقاح الحماية. يُرجى العلم أن اللقاحات لا تحتوي أجزاء من الأجنة أو الخلايا الجنينية، أو اللاتكس، أو المعادن، أو أجهزة التتبع، أو المواد الحافظة، أو أي منتجات حيوانية المنشأ، بما في ذلك المنتجات المشتقة من الخنازير أو البيض. ولا تحتوي اللقاحات على الفيروس المسبب لكوفيد-19.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: الخرافات بشأن التتبع أو وجود رقاقات في اللقاح

توجد خرافات متداولة عن رقاقات مجهرية وعن التتبع. لا توجد رقاقات مجهرية ولا أي أجهزة تتبع أخرى في لقاحات كوفيد-19، أو في غيره من اللقاحات. لا يتتبع اللقاح الناس ولا يجمع المعلومات الشخصية. تسجل الحكومة إعطاء اللقاح، ولكنها لا يمكنها تتبعك! ويجري إنشاء السجل بناءً على النموذج الذي تستكملة عندما تتلقى اللقاح. على ذلك، فالإجابة لا، فلا توجد رقاقات في اللقاح. ولم يسبق أن كانت هناك رقاقات في أي لقاحات! يستخدم مقدمو الرعاية [مثلي] سجلات التطعيم الخاصة بالولاية لتصفح تطعيمات المرضى، بما في ذلك لقاح كوفيد-19. نستخدم تلك اللقاح لتذكيرك إن فاتك موعد اللقاحات ولتعرف من المعرض للأذى أثناء تفشي المرض.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: سلامة اللقاح لمجتمع BIPOC

سمحت FDA باستخدام تلك اللقاحات بعد مراجعة الكثير من الأدلة. وأكد خبراء مستقلون أنها تستوفي أعلى معايير السلامة. وشارك في تجارب اللقاحات أشخاص من العديد من الأعراق والأصول العرقية. وفيما يخص لقاح Pfizer و Moderna، فإن حوالي 30% من الأمريكيين المشاركين في تجارب اللقاح كانوا من أصول إسبانية، أو من سود البشرة أو الأمريكيين من أصل أفريقي، أو من أصل آسيوي، أو من سكان أمريكا الأصليين، أو من سكان ألاسكا الأصليين، وكان حوالي نصفهم من البالغين الأكبر سنًا.

وفيما يخص لقاح Johnson & Johnson، فإن حوالي 38% من الأمريكيين المشاركين في تجارب اللقاح جرى تعريفهم باعتبارهم من أصول إسبانية أو من سود البشرة أو الأمريكيين من أصل أفريقي، أو من أصل آسيوي، أو من سكان أمريكا الأصليين، أو من سكان ألاسكا الأصليين، وكان حوالي نصفهم من البالغين الأكبر سنًا. وكذلك، فإن 45% من إجمالي

المشاركين جرى تعريفهم باعتبارهم إسبانيين أو لاتينيين. ولم يجرِ تحديد مخاوف لافتة بشأن السلامة في هؤلاء أو في غيرهم من الفئات بالنسبة لأي من التجارب.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: طريقة عمل اللقاح

يعلم اللقاح الجسم صنع الأجسام المضادة التي يمكنها مكافحة الفيروس إن أصبت بالعدوى. وبذلك، ستستطيع مكافحة الفيروس دون الإصابة بالمرض، ولن تفوتك مناسبات أو عمل. وتلك هي نفس الطريقة التي تكافح بها لقاحاتك أو لقاحات طفلك الروتينية الأمراض الأخرى، كالحصبة والسعال الديكي.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: من ينبغي أن يتلقى اللقاح

كل من يبلغ عمره 12 عامًا وأكثر ينبغي أن يتلقى اللقاح. ويشمل ذلك من سبقت إصابتهم بمرض كوفيد-19، والأصحاء كذلك. نحث جميع المؤهلين للقاح أن يتلقوه. ولكننا نعلم إن بعض الناس قد يكونون في شك من أمرهم لأنهم من الحوامل أو لأنهم متخوفون بشأن حالة صحية. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية إن كانت لديك أي مخاوف طبية بشأن تلقي اللقاح.

لا يقتصر اللقاح على من يمكنه تلقيه الآن. في البداية، عندما كانت إمداداتنا محدودة، لم يكن في إمكاننا تقديمه إلى لفئات صغيرة من الناس. ولكن يتوفر لنا الآن ما يكفي من اللقاح وقد حان دورك! يستطيع كل من يبلغ عمره 12 عامًا وأكثر تلقي اللقاح في واشنطن.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: سلامة اللقاح للحوامل أو للراغبات في الإنجاب

يمكن للحوامل أو المرضعات أو من يحاولن الحمل أن يتلقين اللقاح. أنتِ على حق في رغبتك في حماية نفسك وأسرتك. تشير التقارير المبكرة إلى أن اللقاح قد يساعد جسمك على تمرير الأجسام المضادة إلى طفلك عن طريق حليب الثدي. لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات، ولكن إن تأكد ذلك، فسيساعد على حماية طفلك من كوفيد-19. وإن كنت ترغبين في الإنجاب لاحقًا، فلا توجد أدلة على أن الآثار الجانبية لأي لقاح تتضمن مشكلات الخصوبة، بما في ذلك لقاحات كوفيد-19. إن كنتِ حاملاً أو مرضعة أو تخططين للإنجاب، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لتقرري إن كان اللقاح مناسباً لك.

لا توجد لدى خبراء الطب أي مخاوف بشأن سلامة الحوامل.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: سلامة اللقاح للمصابين بحالات صحية مسبقاً

يوصى بلقاحات كوفيد-19 للمصابين بأغلب الحالات الصحية، بما في ذلك مرض القلب أو مرض الرئة أو السكري أو السمنة. يكون المصابون بتلك الحالات أو غيرها أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير إن أصيبوا بكوفيد-19، لذلك فإن اللقاح يعد حتى أكثر ضرورة لحمايتهم. إن كنت مصاباً بحالة صحية، فاستشر مقدم الرعاية الصحية. وسيقدم لك كل المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرار مستنير بشأن اللقاح.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: الآثار الجانبية

توجد احتمالية لبعض الآثار الجانبية. قد تصاب بآثار جانبية بعد أن تتلقى اللقاح. قد تصاب بتقرح الذراع أو الإرهاق أو الصداع أو ألم العضلات. هذا طبيعي، ويعني أن اللقاح فعال في مساعدته لجسمك على بناء الحماية. وكذلك فإن جسمك يظل يبني الحماية حتى إن لم تصب بآثار جانبية.

ولدى أغلب الناس، فإن تلك الآثار الجانبية تحدث خلال يومين من تلقي اللقاح وتستمر لحوالي يوم. بالنسبة للقاحات المكونة من جرعتين، تكون الآثار الجانبية أكثر شيوعاً بعد الجرعة الثانية بالمقارنة بالأولى.

ويمكن للدراية بتلك الآثار الجانبية أن يساعدك على الاستعداد لها قبل أن تتلقى اللقاح. تكون تلك الآثار الجانبية خفيفة، ولا تدوم طويلاً، ويمكن التنبؤ بها. وكذلك، يسهل علاج الآثار الجانبية وتكون أقل خطورة من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول:

- لدى بعض الناس مخاوف بشأن الغياب عن العمل بسبب الآثار الجانبية. يمكن أن تبلغ رب عملك بتخطيط لتلقي اللقاح، ويمكن أن تستخدم إجازة مرضية، أو أن تحدد موعدك قبل بدء عطلة نهاية الأسبوع بحيث يمكنك استغلال أيام العطلة للراحة عند اللزوم. مثلاً، يمكن أن يكون ذلك يوم الجمعة بعد مناوبتك.
- إن كان لديك أطفال صغار في المنزل، فاطلب من أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة أن يكون مستعداً تحسباً لإصابتك بآثار جانبية وحاجتك لقليل من الراحة بعد تلقيك اللقاح.

استخدم ذلك إن كنت تود تناول: الخرافات المتعلقة بأن اللقاح يمكن أن يغير الحمض النووي أو يصيب الناس بكوفيد-19

لا يغير لقاح كوفيد-19 الحمض النووي ولا يؤثر عليه. بل إن اللقاحات تعمل بالتعاون مع دفاعات الجسم الطبيعية لبناء المناعة. وهي تنقل التعليمات إلى خلاياك بشأن طريقة مكافحة الفيروس إن تصادف أن واجهه جسمك، بحيث يستطيع جسمك صنع الأجسام المضادة الملائمة. وكذلك، لا يحتوي أي من اللقاحات على الفيروس المسبب لكوفيد-19، أي أنك لا يمكن أن تصاب بمرض كوفيد-19 بسبب اللقاح.

الختام

[أنا/نحن] نأمل أن يكون هذا الفيديو مفيداً في أن يقدم لك المعلومات والإجابات التي تحتاجها لتقرر إن كان لقاح كوفيد-19 مناسباً لك.

إن كنت في حاجة إلى بعض الوقت الإضافي أو بعض المعلومات الإضافية لتتخذ قرارك بشأن اللقاح، فلا مشكلة في ذلك! تفضل بزيارة CovidVaccineWA.org لمزيد من المعلومات. أو يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية - فهم يرحبون بمساعدتك في اتخاذ قرار مستنير. للعثور على موقع للقاح على مقربة منك، فاستخدم Vaccine Locator (أداة تحديد موقع اللقاح) على vaccinelocator.doh.wa.gov. أو إذا كنت في حاجة للعثور على موعد أو إعادة جدولته موعد، فاتصل بالرقم 1-833-VAX-HELP، ثم اضغط على #. وتتوفر مساعدة في ترجمة اللغات.

ملحوظة للمقدم: إن كنت ستسجل هذا الفيديو بلغة غير الإنجليزية، فاستخدم 1-800-525-0127 بدلاً من 1-833-VAX-HELP. هذا هو نفس مركز المكالمات، ولكنه يتجنب الكلمات الإنجليزية في رقم الهاتف فهي غير ذات معنى في اللغات الأخرى.

[ختام مخصص (10-15 ثانية)]

لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل على الرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بخدمة (Washington Relay) على الرقم 711، أو مراسلة البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.