



# الأشخاص الأكثر عرضة للخطر يمكنهم الحصول على لقاح كورونا هذا الخريف



يمكن للأشخاص الأكثر عرضة لخطر المرض بشكل خطير بسبب فيروس كورونا أن يحصلوا على لقاح كورونا هذا الخريف. فمن خلال الحصول على لقاح فيروس كورونا، يرتفع مستوى حمايتهم من الإدخال إلى المستشفى إلى المستوى القياسي، ويختفي خطر الوفاة بسبب كورونا. وهذا مهم لأن فيروس كورونا لا يزال موجوداً ويمكن أن يعاود الانبعاث مرة أخرى. كما يمكن أيضاً لموظفي الرعاية الصحية الذين يُخالطون المرضى وأو العمالء بشكل مباشر أن يحصلوا على لقاح كورونا.

لمعرفة المزيد من المعلومات، قم بزيارة

[mijnvraagovercorona.nl/ar](http://mijnvraagovercorona.nl/ar)

أو اتصل هاتفياً على الرقم 1400.

## الأشخاص الذين يمكنهم الحصول على لقاح كورونا:

- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً فأكبر.
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 59 عاماً، والذين يتلقون دعوة سنوية لتلقي لقاح الأنفلونزا (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو مرض السكري أو مرض رئوي).
- الأشخاص البالغين والأطفال من الفئات المعرضة للخطر طبياً (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من اضطراب مناعي شديد).
- السيدات الحوامل. من خلال الحصول على لقاح كورونا، تتم حماية الأم من أن تمرض بشكل خطير بسبب كورونا، ويقل خطر حدوث الولادة المبكرة.
- موظفو الرعاية الصحية الذين يُخالطون المرضى و/أو العملاء بشكل مباشر.

في حالات فردية، من الممكن أيضاً إعطاء لقاح كورونا للأشخاص الذين يقعون خارج هذه الفئات المستهدفة. على سبيل المثال، للأشخاص الذين يكون أحد أفراد أسرتهم من ذوي الحالة الصحية الضعيفة.

## خطاب دعوة أو تحديد موعد بنفسك



- هل عمرك 60 عاماً أو أكبر؟ ستتلقى خطاب دعوة من المعهد الوطني الهولندي للصحة العامة والبيئة (RIVM) اعتباراً من 19 سبتمبر للحصول على لقاح كورونا.
- هل يتراوح عمرك بين 18 و 59 عاماً وهل تتلقى دعوة سنوية للحصول على لقاح الأنفلونزا؟ هل تعمل في قطاع الرعاية الصحية؟ أو هل أنت حامل؟ إذاً، لن تتلقى خطاب الدعوة. يمكنك حجز موعد بنفسك للحصول على لقاح كورونا لدى دائرة الصحة البلدية (GGD). وذلك ممكناً اعتباراً من منتصف أكتوبر، ويمكن القيام به على مدار 24 ساعة يومياً باستخدام كود تعریف الهوية للدخول إلى الموقع الحكومي على الإنترنت (DigID) عبر الموقع الإلكتروني **Planjeprik.nl** أو خلال مواعيد العمل عبر الاتصال هاتفيًا على الرقم **7070-0800**.

سوف يكون لقاح كورونا متاحاً من قبل دائرة الصحة البلدية (GGD) حتى نهاية ديسمبر 2023. وفي عام 2024، سيكون لقاح كورونا متاحاً على مدار السنة للنساء الحوامل. وينطبق ذلك أيضاً على البالغين والأطفال من الفئات المعرضة للخطر طبياً والذين يُحيلهم الطبيب للحصول على لقاح كورونا.

## لماذا يجب الحصول على لقاح كورونا في الخريف؟

من خلال الحصول على لقاح كورونا في الخريف، ستكون محميًّا بشكل أفضل في الشتاء. فرغم أن فيروس كورونا يمكن أن ينشط على مدار السنة، إلا إنه من المرجح أن تكون تبعات المرض أكبر في فترة الشتاء. وذلك لأن هناك أيضًا الكثير من الفيروسات الأخرى التي تنتشر خلال فصل الشتاء، مثل نزلات البرد والأنفلونزا. يمكن أن تنتشر الفيروسات بشكل أكبر في فترة الشتاء. وذلك لأن الفيروسات تنتشر عن طريق التحدث أو السعال أو العطس. في فصل الشتاء، عادةً ما يتم إغلاق النوافذ والأبواب، ويتوارد الناس في غرفة واحدة معاً.



## حقيقة لقاح كورونا ليست ضرورية للجميع

ليس من الضروري أن يحصل كل شخص في هولندا على لقاح كورونا. لقد تم بناء حماية واسعة النطاق ضد كورونا بين السكان. ويعود الفضل في ذلك إلى الحصول على اللقاح أو إصابة سابقة بكورونا، أو مزيج من الاثنين معاً. كما أن مُتغير أوميكرون لفيروس كورونا أقل إمراضاً.

## الحصول على اللقاح طوعي

أنت من تختار بنفسك ما إذا كنت تزيد الحصول على اللقاح. وبالتالي، فإن الحصول على اللقاح ليس إلزامياً. احرص على الحصول على معلومات كافية، لكي تتمكن من اتخاذ القرار الصحيح.

## من المهم أن تعرف ما يلي:

- للحصول على لقاح كورونا، يتم استخدام اللقاح أكثر لقاح متاح حالياً.
- الحصول على اللقاح مجاني تماماً.
- سوف يتم حقنك باللقاح في الجزء العلوي من ذراعك.
- حدد موعداً جديداً عبر الرابط التالي [Planjeprik.nl/afspraak](http://Planjeprik.nl/afspraak) في الحالات التالية:
  - إذا كنت مريضًا أو تعاني من الحمى قبل أن تحصل على لقاح كورونا.
  - إذا ظهرت عليك أعراض تتشابه مع أعراض الإصابة بفيروس كورونا.
  - إذا فاتك موعد الحصول على لقاح كورونا.

## خطر الآثار الجانبية على المدى القصير

بعد كل لقاح يكون الشخص معرضاً لاحتمالية الإصابة بالآثار الجانبية. والأمر نفسه ينطبق أيضاً بعد الحصول على لقاح كورونا. وذلك لأن اللقاح يجعل الجهاز المناعي للجسم يعمل. يُوفر هذا الجهاز المناعي الحماية ضد فيروس كورونا، ولكنه يمكن أن يسبب أيضاً أعراضًا أخرى. تختفي معظم الآثار الجانبية خلال فترة تتراوح من يوم إلى ثلاثة أيام، تماماً كما هو الحال مع لقاح الأنفلونزا.



### الشكاوى التالية شائعة:

- الشعور بألم في موضع الحقن
- الصداع
- الشعور بالتعب
- ألم في العضلات
- الحمى

إذا كان الألم أو الحمى لا يزال شديداً، فيمكنك تناول الباراسيتامول للتخفيف من حنته.

هل حصلت على اللقاح، وتعاني من شكاوى لا تدرج تحت الآثار الجانبية الخفيفة أو قصيرة المدى؟ في هذه الحالة، ابلغ المركز الهولندي المستقل لتسجيل ودراسة الآثار الجانبية للأدوية واللقاحات (Lareb) على الموقع الإلكتروني [www.mijnbijwerking.nl](http://www.mijnbijwerking.nl).

اتصل دائماً بطبيب الأسرة إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك.

## قم بحماية نفسك والأشخاص ذوي الحالة الصحية الضعيفة



يظل من المهم للجميع الالتزام باتباع النصائح الوقائية من عدوى الجهاز التنفسى. وبذلك يمكنك نفسك وحماية الأشخاص ذوي الحالة الصحية الضعيفة. هل تعاني من شكاوى تتشابه مع عدوى الجهاز التنفسى، مثل السعال والعطس والتهاب الحلق وسيلان الأنف؟

- في هذه الحالة، ابق في المنزل إذا كنت مريضاً!
- إذا كنت تعاني من شكاوى بسيطة، فناقش مع صاحب العمل ما إذا كان بإمكانك العمل من المنزل.
- إذا ظهرت عليك الأعراض، تجنب الاتصال الجسدي مع الأشخاص الذين يمكن أن يمروا بشكل خطير بسبب عدوى الجهاز التنفسى. إذا كان الاتصال الجسدي ضروريًا، فارتدي قناعاً للوجه. على سبيل المثال، في مجال الرعاية الصحية.
- قم بالسعال والعطس في مرفقك واغسل يديك كثيراً وبشكل جيد بالماء والصابون، حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض.
- احرص على وجود تهوية كافية للمناطق الداخلية.