**ورشة عمل حول لقاح كوفيد-19 201**

تم إنشاء الملف بواسطة قسم الصحة العامة في مقاطعة مولتنوماه، 9/27/2001. إذا كانت لديكم أسئلة، فيُرجى التواصل مع بيث بوتيت "Beth Poteet" من خلال البريد الإلكتروني beth.poteet@multco.us أو الهاتف ‎503-314-3136.

**الوقت**: ساعتين

**أهداف التعلم**: بانتهاء ورشة العمل، سيتمكن المشاركون مما يلي:

* شرح أساسيات لقاحات كوفيد 19: كيف تعمل، وعملية اعتماد اللقاح، والحالات التي حققت تقدمًا ملموسًا، والجرعات التنشيطية
* التعرف على كيفية البحث عن اختبارات كوفيد 19 والوقت المناسب للعزل أو الحجر الصحي
* التعرف على استراتيجيات التواصل الخاصة باللقاحات الخاصة بكل مجتمع والرسائل التي يتم إرسالها للتصدي لمخاوف المجتمع بشأن لقاحات كوفيد 19
* وضع خطة لكيفية مشاركة هذه المعلومات

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الموضوع &*****الطريقة*** | **العملية** | **المواد** | **الميسِّر &****الوقت** |
| ترحيب غير رسمي | * *افتتاح ورشة العمل قبل الوقت المحدد بعشر دقائق. السماح للأشخاص بالانضمام والترحيب ببعضهم البعض بشكل غير رسمي.*
 |  | 10 دقائق قبل بدء ورشة العمل |
| ترحيب وتمهيد*مناقشة جماعية على مستوى كبير* | * *الترحيب بالمشاركين في ورشة عمل 201 الخاصة بلقاح كوفيد 19.*
* *يقوم المنسقون بتعريف أنفسهم.*
* *البدء بشريحة باوربوينت رقم 2 الخاصة بإقرار الأرض والعمل. للاسترشاد، يُرجى الاطلاع على* [*إقرار الأرض*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*.*
	+ بُنيت الولايات المتحدة الأمريكية على أراضي السكان الأصليين المسلوبة وتم البناء بواسطة أفارقة مختطفين من بلادهم. حيث قام المستوطنون البيض بجرائم السرقة والاستعباد بدعم من الحكومة. تقع مقاطعة مولتنوماه على أراضي توالاتين كالابويا المسلوبة، المولالا، وهي الأجزاء التي تتحدث الشينوكان من مولتنوماه، وكاثلاميت، وكلاكاماس؛ وغيرهم من الذين استقروا على ضفاف نهر كولومبيا. لا يزال العديد من هؤلاء الأشخاص ومن تلك الثقافات متواجدين حتى يومنا هذا ويقاومون رغم المحاولات المتعمدة والمستمرة لتدميرهم. وأصبح الأشخاص القادمون من تلك الأجزاء جزءًا من قبائل جراند روند المتحالفة، وقبائل هنود سيلتز المتحالفة، وكذلك أمة شينوك وأمة كوليتز في ولاية واشنطن. نحن نكرم تلك الأمم القبلية وأقوامهم الذين يتألفون مما يزيد عن 400 مجتمع قبلي يعيشون حاليًا في مقاطعة مولتنوماه.
* *الرجاء توجيه المشاركين إلى المنصة التقنية التي تستخدمها. على سبيل المثال، باستخدام وظائف كتم الصوت، الفيديو، الدردشة، والانفعالات.*
* **قُل**: نود أن نعرف من سيشارك معنا في ورشة العمل. وسأدعوكم إلى مشاركة اسمكم، وضمير نوع المخاطب (إذا كان تفضل صيغة معينة)، ومكان عملك.
	+ *حيث سينادي المنسق على المشاركين بالترتيب الأبجدي حسب الاسم الأول (استخدم علامة تبويب المشاركين للاطلاع على القائمة).*
* *استعرض الأهداف وجدول الأعمال على شرائح باور بوينت 3-4.*
* في ورش العمل الخاصة بنا، نتبنى مدخلاً يطلق عليه اسم التعليم الشعبي. حيث يحتفي التعليم الشعبي بالحكمة وخبرة الأشخاص في المجموعة. ندعوك للمشاركة بصوتك في ورشة العمل هذه.
* لمساعدتنا في العمل معًا على نحو فعال على مدار الساعات التالية، نود أن نعرض مدونة كود الرعاية الخاص بنا. *استعرض كود الرعاية على شريحة الباوربوينت رقم 5.*
	+ هل توجد أي اتفاقيات مفقودة يتوجب علينا إضافتها؟
	+ هل توجد لدى أي شخص مخاوف بشأن أي من الاتفاقيات؟ إذا ما كانت الإجابة بنعم، فيُرجى إرسال رسالة خاصة إلى المنسق. *[انتظر دقيقة لترى إذا كان لدى أي شخص مخاوف‎[‎.*
	+ إذا كنت توافق على كود الرعاية، فيُرجى استخدام زر ردود الفعل "زر الإعجاب".
* هل توجد لديكم أية أسئلة قبل الانتقال إلى النشاط التالي؟
* على الأرجح سيكون لديكم الكثير من الأسئلة. يُرجى طرحها في الدردشة. سنبذل قصارى جهدنا للرد على أسئلتكم في النهاية. في حالة نفاد الوقت، سنقوم بمتابعة الرد و/أو إذا لم نكن نعلم. نحن لسنا متخصصون في الرعاية الصحية.
 | * ملف الباوربوينت "PPT": عنوان ورشة العمل
* ملف الباوربوينت "PPT": إقرار الأرض والعمل
* ملف الباوربوينت "PPT": الأهداف
* ملف الباوربوينت "PPT": جدول العمل
* ملف الباوربوينت "PPT": كود الرعاية
 | 15 دقيقة |
| الديناميكية/إذابة الجليد*فكر واجمع وشارك* | * *المنسق – إعداد غرف النقاش المكونة من فردين في كل غرفة.*
* **قُل**: اليوم, سوف نلقي نظرة متعمقة حول كوفيد 19 وعلى لقاح كوفيد 19. نود أن نبدأ بالتركيز على مواطن القوة التي لدينا في المجتمع. سوف نقسم أنفسنا في غرف النقاش المكونة من فردين في كل واحدة لمدة تتراوح ما بين 3-4 دقائق لمناقشة هذا السؤال:
	+ **ما الذي تقومون به في مجتمعكم للعناية ببعضكم البعض؟**
* *ستفتتح "بيث" غرف النقاش. الرجاء ترك 3-4 دقائق للمناقشة. أعد الجميع مرة أخرى إلى المجموعة الكبيرة.*
* **قُل**: نود أن نتعرف على ما تحاورتم بشأنه. يُرجى المشاركة في الدردشة.
	+ *اقرأ الدردشات بصوت عال.*
* **قُل**: شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم.
 |  | 10 دقائق |
| الخرافات والمخاوف المتعلقة بلقاح كوفيد 19*الاقتراع* | * **قُل**: قبل أن نتعمق في موضوع لقاح كوفيد 19، نرغب في مشاركة بعض الخرافات والمخاوف التي سمعناها من العاملين في المجتمع الصحي لنرى إذا ما كنت تسمع ذلك أيضًا في مجتمعك.
* *يُرجى إجراء اقتراع عبر برنامج زوم. بعد قيام الجميع بملء الاقتراع، فيُرجى مشاركة نتائج التصويت مع المجموعة.*
	+ 1. لقاح كوفيد 19 يغير الحامض النووي الخاص بك. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 2. بمجرد تلقى اللقاح، لا يمكن أن تتعرض للإصابة بكوفيد 19. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 3. لديّ مناعة طبيعية ولذلك لست في حاجة إلى اللقاح. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 4. كبار السن فقط هم من يموتون نتيجة الإصابة بأمراض كوفيد – أنا شاب وأتمتع بصحة جيدة وبالتالي لست في حاجة للحصول على اللقاح. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 5. يمكنك تطعيم طفل في الحادية عشر من عمره على أن يكون في حجم/وزن الطفل البالغ من العمر اثنتي عشر عامًا. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 6. تم تطوير اللقاح على عجل لذلك فهو ليس آمن. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 7. اللقاح يتسبب في عدم الحمل. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 8. ما أن تحصل على اللقاح، فلن تحتاج إلى ارتداء الكمامة بعد ذلك. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 9. يمكنني نشر الفيروس على أي حال حتى بعد تلقي اللقاح ولذلك لا يهم إن كنت قد تلقيت اللقاح أم لا. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
	+ 10. اللقاح يتسبب في ظهور المتحورات. هل سمعت عن هذا الأمر في مجتمعك؟
		- الإجابة: نعم/لا
* **ما الذي تسمعه أيضًا من مجتمعك بشأن مخاوف تلقي اللقاح؟**
* *قدم الشكر للجميع على مشاركتهم. اشرح أننا سنتناول هذه الخرافات في النشاط التالي.*
 | * اقتراع: الخرافات والمخاوف المتعلقة بلقاح كوفيد 19
 | 15 دقيقة |
| لقاح كوفيد-19 201*لعبة المخاطرة "Jeopardy Game"* | * **قُل**: في سبيل استعراض بعض من أحدث المعلومات بشأن كوفيد 19 ولقاح كوفيد 19، سوف نلعب لعبة المخاطرة!
* قسّم المشاركين إلى فرق بالترتيب الأبجدي حسب الاسم (5-6 مشاركين في كل فريق). اطلب من كل فريق اختيار فئة وسؤال. سوف تُتاح لهم 30 ثانية للرد على السؤال. عندما يحين دور الفريق، اطلب منهم إلغاء خاصية كتم الصوت.
* *لعبة المخاطرة. [يُرجى الإحالة إلى ملف الباوربوينت المنفصل الخاص بلوحة لعب لعبة المخاطر الخاصة بكوفيد. يمكن أيضًا العثور على الأسئلة والأجوبة* [*أدناه*](#e06ui0rtizyt)*. قد تحتاج إلى تحديث المعلومات.‎[‎*
* **قُل**: شكرًا لك على مشاركتك.
 | * ملف الباوربوينت "PPT": لعبة المخاطرة "Jeopardy Game"
 | 40 دقيقة |
| تناول مخاوف المجتمع*المجموعات الصغيرة* | * *يقوم المنسق بإعداد غرف النقاش حسب المجموعة السكانية.*
* **قُل**: ندرك جيدًا أننا نجابه هذا الأمر معًا. العدو الذي نرغب في هزيمته هو الفيروس، وليس عقلية تلقي اللقاح أو عدم تلقي اللقاح.
* ندرك كذلك أن تناول مخاوف أي من أفراد المجتمع بشأن الفيروس أهم من مشاركة المعلومات وحسب. إن الأمر يتعلق بالقدرة على الاستماع والتواصل بطرق تنم عن الاحترام ومناسبة من الناحية الثقافية.
* *"جير مايكل" يشاركنا مثال على محادثته مع عمته.*
* **قُل**: سيكون لدينا الآن حوالي 20 دقيقة للعمل معًا حسب المجموعة السكانية بحيث نتكلم عن **ماهية أنواع استراتيجيات التواصل والرسائل التي من الممكن أن تساعدنا على تناول المخاوف بشأن اللقاح من قبل أشخاص من مجتمعنا/الأشخاص الذين نعمل معهم.** ستتمكن من اختيار المجموعة التي ترغب في الانضمام إليها بنفسك. يمكنك الانضمام إلى غرف التقسيم الآن. سنعيدك إلى المجموعة الكبيرة في غضون 20 دقيقة. في حالة وجود أي غرفة تقسيم تحتوي على مشارك واحد فقط، سنقوم بنقلك إلى غرفة التقسيم متعددة الثقافات.
* قد ترغب في التفكير بشأن ما نجح بالفعل وما لم ينجح عند إجراء المناقشات مع أفراد المجتمع بشأن اللقاح. قد تتحدث كذلك عن ماهية نوع المقاربات التعليمية المناسبة التي أثبتت كفاءتها في مجتمعك – أي أن يقوم قائد المجتمع بمشاركة المعلومات، وورش العمل، وجلسات المعلومات مع الأخصائيين في المجال الطبي، إلخ.
* *في حالة وجود مشارك واحد فقط في أي مجموعة، يقوم المنسقون بالانضمام إلى تلك المجموعة.*
* *قم بالتقسيم إلى مجموعات لمدة 20 دقيقة.*
* *أعد المشاركين إلى المجموعة الكبيرة. اطلب من المشاركين مشاركة أي من النصائح أو الممارسات المفيدة للقيام بتلك المحادثات.*
* تلقي اللقاح هو قرار شخصي. بغض النظر عن القرار الذي تتخذه، فنحن نجابه هذا الأمر معًا. نشكرك على كل ما تقوم به لتعليم ودعم المجتمع خلال تلك الأوقات الصعبة.
 |  | 35 دقيقة |
| الخطوات التالية*العمل الفردي* | * **قل**: سنقدم للجميع نسخة من خطة الدرس والشرائح التي استخدمناها اليوم.
* عند الانتهاء، يُرجى تخصيص بضع دقائق للتفكر في تلك الأسئلة. إذا ما رغبت، يُرجى عدم التردد في تدوين بعض الملاحظات لنفسك. سوف تتاح لك 5 دقائق.
* *مشاركة الأوامر في الدردشة:*
	+ **ما هي خطتك بشأن كيفية مشاركة هذه المعلومات في مجتمعك؟ فكر في الأشخاص المعينين الذين قد ترغب في الوصول إليهم أو في الفعاليات التعليمية التي قد ترغب في استضافتها.**
* *إذا ما سمح الوقت بذلك، اطلب من 2 أو 3 أشخاص إعداد تقرير عن ذلك.*
* نشكركم جميعًا على مشاركتكم اليوم!
 |  | 5 دقائق |

**مخاطر كوفيد 19**

**المرض**

* 10: الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة مثل السكري أو أمراض الرئة معرضون لمخاطر \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ قد تؤدي إلى تعرضهم لمرض شديد في حالة الإصابة بفيروس كوفيد 19.
* أ. لا توجد مخاطر
* ب. مخاطر أقل بكثير
* **ج. أعلى بكثير**
* المعلومات: حالات القلب الخطيرة، وأمراض الكلى المزمنة، والسرطان، ومرض الخلايا المنجلية، والنوع الثاني من السكري، وأمراض الرئة، والمدخنين الحاليين أو السابقين، والحالات التي تؤثر على المناعة كلها تزيد من مخاطر المرض الشديد نتيجة الإصابة بكوفيد 19. [راجع القائمة الكاملة](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
* 20: إذا ما أصبت بكوفيد 19 مرة، لا يمكنك الإصابة به مرة أخرى.
	+ أ. صواب
	+ **ب. خطأ**المعلومات: [تشير الأدلة الحالية](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) إلى أن تكرر الإصابة بفيروس كوفيد 19 أمر مستبعد خلال 6-8 أشهر من بعد الإصابة الأولى. ومع ذلك، لا يعرف الخبراء على وجه التحديد المدة التي تستمر فيها تلك الحماية ومن الممكن الإصابة بكوفيد أكثر من مرة. تزيد احتمالات تكرر الإصابة بالعدوى لدى من لم يتلقوا اللقاح.
* 30: قد تستمر أعراض كوفيد 19 لمدة أسابيع أو حتى شهور.
	+ **أ. صواب**
	+ ب. خطأ
	+ المعلومات: [حالات الإصابة الطويلة بكوفيد](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) تتضمن مجموعة من الأعراض التي قد تستمر على مدار أسابيع أو حتى شهور بعد الإصابة بكوفيد للمرة الأولى. قد تتضمن الأعراض الشعور بالإجهاد، التشويش على المخ، فقدان حاسة الشم، التغيرات المزاجية، وآلام في المفاصل أو العضلات.
* 40: قد تُتاح الأجسام المضادة أحادية النسيلة كعلاج للمصابين بكوفيد 19 للأشخاص الذين جاءت نتيجة فحوصاتهم إيجابية بالنسبة لكوفيد 19 و:
	+ أ. من تزيد أعمارهم عن 12 عامًا ووزنهم عن 88 رطلاً
	+ ب. من يعانون من أعراض خفيفة أو متوسطة لكوفيد
	+ ج. يمكن اعتبارهم أنهم أكثر عرضة للمخاطر الكبيرة بسبب الاحتجاز في المستشفى بعد الإصابة بكوفيد
	+ **د. جميع ما سبق**
	+ المعلومات: [علاجات الأجسام المضادة أحادية النسيلة](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) تحاكي استجابة الجهاز المناعي في الجسم للفيروس المسبب لكوفيد 19. بالإضافة إلى استخدامها للأشخاص الذين جاءت نتيجة اختبارات كوفيد لديهم إيجابية، يمكن استخدام الأجسام المضادة أحادية النسيلة كذلك لدى الأشخاص في عمر 12 عامًا وأكبر وللمعرضين لمخاطر أكبر أو من تزيد لديهم مخاطر التعرض (كما في الأجواء الجماعية) والذين: (لم يتلقوا التطعيم أو تلقوا التطعيم الجزئي أو من تلقوا التطعيم الكامل ولكن من المتوقع ألا تكون استجابتهم المناعية قوية بسبب أي من الأمراض التي تؤثر على المناعة أو بسبب الأدوية المثبطة للمناعة.

**كيف تعمل اللقاحات**

* 10: يحتوي لقاح كوفيد-19 على ما يلي:
	+ أ. الفيروس
	+ ب. منتجات الخنزير ولحم الخنزير
	+ ج. الرقائق الدقيقة
	+ د. أ، ب، ج
	+ **هـ. لا شيء مما سبق**
	+ المعلومات: لا [يحتوي اللقاح](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) على لحم الخنزير، أو أي منتجات حيوانية، أو رقائق دقيقة، أو خلايا جنينية، أو فيروس حي. ولا يتسبب اللقاح في إصابتك بكوفيد 19 ولا يغير من الحامض النووي الخاص بك.
		- * 20: ما هي العلامة التجارية التي لا تحتاج إلى جرعة واحدة فقط من اللقاح؟
				+ **أ. جونسون آند جونسون**
				+ ب. فايزر
				+ ج. مودرنا
				+ المعلومات: [لقاح جونسون آند جونسون](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) يتألف من جرعة واحدة فقط.‎ أما لقاحات فايزر/كوميرناتي ومودرنا فتتطلب الحصول على جرعة ثانية بعد 3 أو 4 أسابيع وحتى 6 أسابيع من الجرعة الأولى.
* 30: من غير المعتاد ظهور الكثير من المتحورات المتعددة لفيروس كوفيد 19.
	+ أ. صواب
		- * **ب. خطأ**
			* المعلومات: تتغير العديد من الفيروسات باستمرار بسبب الطفرات الجينية. وفي بعض الأحيان تظهر [متحورات](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) جديدة ثم تختفي. وفي أحيان أخرى، تستمر المتحورات الجديدة. الطريقة المثلى لإبطاء ظهور ونشأة المتحورات الجديدة هو خفض انتشار العدوى، بما في ذلك عن طريق تلقي اللقاح.
* 40: مثل اللقاحات الأخرى، فإن لقاح كوفيد 19 يعلم أجسامنا كيفية \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تجاه فيروس كورونا المسبب لكوفيد 19.
	+ أ. الإنشاء/النمو
	+ ب. التعرف/الزيادة
	+ **ج. التعرف/المكافحة**
	+ المعلومات: ‎[اللقاحات تعلم جسمك](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)‎ ‎كيفية إفراز البروتين غير المضر الذي يبدو مثل البروتين الموجود في فيروس كوفيد 19. وهكذا يستجيب جسمك للبروتين وينتج خلايا وأجسامًا مضادة لمكافحة الأمراض حيث يمكنها التعرف على فيروس كورونا ومواجهته.

**التطور**

* 10: لقاح جونسون آند جونسون جاء نتيجة عقود من الأبحاث التي أجريت على الفيروسات المستندة إلى \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* **أ. فيروسات الغدد**
* ب. لقاح الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA)
* ج. التكاثر
* المعلومات: استند لقاح جونسون آند جونسون إلى أبحاث فيروسات الغدد، في حين استندت لقاحات فايزر/كوميرناتي ومودرنا على [أبحاث لقاح الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA)](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you).
* 20: خضعت لقاحات كوفيد 19 إلى الكثير من الخطوات لاختبارها والتحقق من سلامتها، ولم يتم إغفال أي من تلك الخطوات.
* **أ. صواب**
* ب. خطأ
* المعلومات: ساهم توفر الأبحاث السابقة، والحصول على تمويل فيدرالي، وزيادة معدلات الإصابة بكوفيد 19 في المجتمع للإسراع في تطوير اللقاحات. وبمجرد اجتياز اللقاحات للاختبارات الإكلينيكية، تم إرسالها إلى إدارة الغذاء والدواء (FDA) لاعتمادها. [لم يتم تخطي أي خطوات في إطار عمليات](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development) التطوير، ومراجعة السلامة، أو عملية التصريح الخاصة باللقاحات.
* 30: تم بذل مجهودات واعية لاختيار المتطوعين \_\_\_\_\_\_\_ للمشاركة في هذه التجارب الإكلينيكية.
* **أ. الأشخاص الملونين**
* ب. الحكومة بوصفها من أرباب الأعمال
* ج. العاملون في مجال الرعاية الصحية
* المعلومات: بالنسبة للقاحات فايزر/كوميرناتي، ومودرنا وجونسون آند جونسون، فإن حوالي ثلث [المشاركين في الدراسة في الولايات المتحدة كانوا من الملونين](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies).
* 40: قامت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بإعطاء ما يطلق عليه اسم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ للاستخدام لكل لقاح.
* أ. التصريح سريع الخطى
* ج. التصريح بالاستخدام العادل
* **ج. التصريح بالاستخدام في حالة الطوارئ**
* المعلومات: [حصل لقاح فايزر/كوميرناتي](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) ‎ ‎الآن على التصريح الكامل من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للأشخاص في عمر 16 سنة أو الأكبر سنًا. ولا يزال يستخدم بموجب التصريح بالاستخدام في حالات الطوارئ بالنسبة للصغار في عمر 12 – 15 سنة وعند تلقي الجرعة الثالثة للأشخاص الذين يعانون من حالات تؤثر على المناعة.

**متى يمكن تلقي اللقاح.**

* 10: يمكنك تلقي لقاح كوفيد 19 أثناء الإصابة بمرض كوفيد 19.
* أ. صواب
* **ب. خطأ**
* المعلومات: إذا كنت تعاني من كوفيد، فيجب عليك الانتظار حتى تتعافى من مرضك وحتى لا تكون في حاجة إلى العزل قبل أن تتلقى اللقاح. لا يجوز تلقي اللقاح أثناء الاحتجاز في المستشفى نتيجة الإصابة بكوفيد 19. إذا كنت في الحجر الصحي بسبب مخالطتك الأكيدة لمصابي كوفيد 19، يجب عليك الانتظار حتى ينتهي الحجر الصحي [قبل تلقي اللقاح](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html).
* 20: لا يجوز أن تتلقى الحوامل والمرضعات هذا اللقاح.
* أ. صواب
* **ب. خطأ**
* المعلومات: أوصت مراكز السيطرة على الأمراض بشدة [بتطعيم السيدات الحوامل](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine). في الوقت الحالي لا يوجد أي دليل أن أي من اللقاحات، بما في ذلك لقاحات كوفيد 19، تسبب أي مشاكل في الخصوبة (مشاكل في محاولات الوصول إلى الحمل) لدى السيدات أو الرجال. نحن نشجع الجميع على استشارة مقدم الخدمات الطبية الخاص بهم للتحدث عن أي من الأسئلة أو المخاوف التي قد يعانون منها.
* 30: في الوقت الحالي، لا توجد لقاحات متاحة للأطفال دون عمر 12 سنة.
* **أ. صواب**
* ب. خطأ
* المعلومات: على الرغم من عدم وجود إطار زمني مؤكد، تخطط هيئة الصحة في ولاية أوريغون لإمكانية الحصول على تفويض بالاستخدام في حالات الطوارئ من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ومراكز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها [لإعطاء اللقاح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-11 سنة](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) في أكتوبر والحصول على تفويض بالاستخدام في حالات الطوارئ للأطفال في عمر 6 أشهر إلى 4 سنوات في نوفمبر أو ديسمبر.
* 40: يمكن لأي شخص يرغب في ذلك الحصول على جرعة تنشيطية من اللقاح.
	+ أ. صواب
	+ **ب. خطأ**
	+ المعلومات: [يوصى بتلقي جرعة تنشيطية من لقاح فايزر](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) بعد ستة أشهر من الجرعة الثانية للأشخاص الذين تلقوا لقاح فايزر في البداية ومن هم (أ) في عمر 65 سنة أو أكبر، (ب) من يعيشون في مرافق الرعاية لمدة طويلة، (ج) من يزيد عمرهم على 18 عام ويعانون من حالات مرضية أخرى، (د) من تتراوح أعمارهم ما بين 50 إلى 64 سنة وتزيد المخاطر لديهم بسبب عدم المساواة الاجتماعية، أو (هـ) من تزيد مخاطر تعرضهم بسبب عملهم (المعلمون، والعاملون في محال البقالة، والعاملون في مجال الرعاية الصحية، إلخ). يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية، أو الصيدلية أو اتصل على الرقم ‎2-1-1 لحجز موعد للجرعة التنشيطية.

**بعد التطعيم**

* + - * 10: ما هي بعض الأعراض المعتادة بعد تلقي اللقاح؟
1. السعال والعطس
2. سيلان الأنف
3. **التقرح والشعور بالإجهاد**

المعلومات: [قد يتعرض الأشخاص إلى](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) تقرح في موضع الحقن أو قد يشعرون بالإجهاد بعد تلقي اللقاح. السعال، والعطس، وسيلان الأنف من الأعراض المعتادة لعدوى كوفيد 19.

* 20: ما الذي يُطلب منك القيام به بعد تلقي اللقاح؟
1. ينبغي شرب الكثير من الماء
2. **البقاء لمدة 15 دقيقة بعد تلقي حقنة اللقاح**
3. ممارسة التمارين لمدة 10 دقائق

المعلومات: فترة المراقبة التي تستمر لمدة 15 دقيقة بعد تلقي اللقاح تتيح لفريق العمل الطبي التحقق من عدم إصابتك بتفاعلات الحساسية نتيجة تلقي اللقاح.

* 30: سواء كنت قد تلقيت اللقاح أم لا، يجب على الجميع التدرب على:
1. البقاء في الأماكن المغلقة أثناء النهار
2. **غسل اليدين، ارتداء الكمامات، والتباعد البدني**
3. عودة الحياة إلى طبيعتها بسبب انتهاء الجائحة

المعلومات: طفرة [المتحور دلتا](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) شديدة العدوى. تشير بعض البيانات إلى أن متحور دلتا قد يسبب أمراض شديدة حتى لمن لم يتلقوا اللقاح. الأشخاص الذين تلقوا اللقاح الكامل ومع ذلك أصيبوا بالعدوى الناتجة عن متحور دلتا قد ينقلون الفيروس إلى الآخرين، ولكن لمدة قصيرة مقارنة بمن لم يتلقوا اللقاح. [تتضمن سبل إيقاف الانتشار](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf) ارتداء الكمامات، والتباعد البدني، وغسل اليدين، وتلقي اللقاح.

* + - * 40: إذا ما كنت قد تلقيت اللقاح، لا توجد أي فرصة للإصابة بكوفيد 19.
				+ أ. صواب
				+ **ب. خطأ**
				+ المعلومات: [تحدث حالات الاختراق](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) عند إصابة الأشخاص الذين تلقوا اللقاح بالفعل بعدوى كوفيد 19. ‎ ‎اللقاح فعال للغاية في الوقاية من المرض الشديد، ومن الاحتجاز في المستشفى ومن مخاطر الوفاة، ولكن لا يوجد لقاح فعال 100%.

**إجراء الاختبار والحجر الصحي**

* 10: أي من الاختبارات التالية يتوجب استخدامها لتشخيص العدوى الحالية بكوفيد 19؟
	+ أ. اختبار الأجسام المضادة
	+ ب. الاختبار التشخيصي
	+ ج. الاختبار الذاتي في المنزل
	+ **د. "ب" و"ج"**
	+ المعلومات: [تكشف الاختبارات التشخيصية](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) عما إذا كنت تعاني من عدوى نشطة بكوفيد 19 وتحتاج إلى العزل أو الحجر الصحي. معدات الاختبار الذاتية في المنزل BinaxNOW هي اختبارات تشخيصية. اختبارات الأجسام المضادة تبحث عن الأجسام المضادة التي أنتجها جهازك المناعي في إطار الاستجابة إلى الفيروس المسبب لكوفيد 19. لا يجوز استخدام اختبارات الأجسام المضادة في تشخيص عدوى كوفيد 19 النشطة.
* 20: ما الذي يتوجب عليك فعله إذا كنت قد تلقيت اللقاح وكنت مخالطًا لمرضى كوفيد 19 في العمل/دور العبادة/لدى أي من أفراد أسرتك، إلخ؟
	+ أ. الخضوع للاختبار بعد 3-5 أيام من المخالطة
	+ ب. البقاء في المنزل حتى لو لم تكن مصابًا بأي أعراض
	+ ت. ارتداء الكمامة في الأماكن المغلقة في الأماكن العامة لمدة 14 يومًا من المخالطة وحتى تأتي نتيجة اختبارك سلبية.
	+ **د. "أ" و"ج"**
	+ المعلومات: إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح وخالطت مرضى كوفيد 19، فيجب عليك [الالتزام بالحجر الصحي](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) لمدة 14 يومًا بعد آخر تواصل مع الشخص المصاب بكوفيد 19 ومراقبة أي أعراض قد تظهر عليك. إن أمكن، ابتعد عن الأشخاص الذين تعيش معهم، وخاصة إذا كانوا من الفئة التي تزيد لديها مخاطر المرض الشديد نتيجة الإصابة بكوفيد 19. يمكن الخضوع لاختبار بعد 5 أيام من آخر مخالطة.
* 30: إذا ما تلقيت اللقاح وجاءت نتيجة اختبار كوفيد 19 لديك إيجابية، سوف تحتاج إلى عزل نفسك في المنزل حتى إذا لم يكن لديك أي أعراض.
	+ **أ. صواب**
	+ ب. خطأ
	+ المعلومات: بغض النظر عما إذا كنت مصابًا بأعراض أم لا، في حالة تلقي اللقاح وجاءت نتيجة اختبار كوفيد 19 لديك إيجابية، يجب عليك [عزل نفسك](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) لمدة 10 أيام في المنزل. بالنسبة لمن لم يتلقوا اللقاح، يتوجب عليهم عزل أنفسهم لمدة 10 أيام منذ بداية ظهور الأعراض أو منذ ظهور نتيجة اختبار كوفيد 19 الإيجابية.
* 40: ما الذي يتوجب عليك القيام به إذا أصيب طفلك بسيلان الأنف أو السعال؟
	+ أ. إبقاء الطفل في المنزل إذا ما كان قد خالط شخصًا مصابًا بكوفيد 19 خلال الأربعة عشر يومًا الأخيرة وطلب الحصول على تقييم طبي للحالة و/أو اخضاعه للاختبار
	+ ب. إبقاء الطفل في المنزل في حالة عدم مخالطته لشخص يعاني من كوفيد 19 خلال الأربعة عشر يومًا الماضية وإخضاعه للاختبار. إذا جاءت نتيجة الاختبار سلبية، يمكنه العودة إلى المدرسة حتى مع استمرار وجود الأعراض.
	+ ج. إذا ما جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، يجب عزل الطفل في المنزل لمدة 10 أيام بعد بدء الأعراض حتى تحسن الأعراض وزوال الحمى لمدة 24 ساعة من دون أدوية
	+ **د. "أ" و"ج"**
	+ المعلومات: في حالة عدم‎ مخالطة الطفل لشخص يعاني من كوفيد 19 خلال الأربعة عشر يومًا الماضية: [يتوجب عليك البقاء في المنزل](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) والتغيب عن المدرسة وطلب الحصول على اختبار
		- إذا جاءت النتيجة سلبية: يمكن العودة إلى المدرسة بعد تحسن الأعراض وزوال الحمى لمدة 24 ساعة من دون أدوية
		- إذا جاءت النتيجة إيجابية: قم بعزل الطفل في المنزل لمدة 10 أيام من بدء الأعراض وبعد تحسن الأعراض وزوال الحمى لمدة 24 ساعة من دون أدوية
	+ في حالة مخالطة الطفل لشخص يعاني من كوفيد 19 خلال الأربعة عشر يومًا الماضية
		- ينبغي استمرار البقاء في المنزل، وطلب الحصول على تقييم طبي و/أو الخضوع لاختبار
	+ إذا لم يكن لديكم طبيب خاص أو عيادة متابعة، فيُرجى الاتصال بالرقم ‎2-1-1 أو بعيادات الرعاية الأولية في مقاطعة مولتنوماه على الرقم ‎503-988-5558
	+ [للمزيد من المعلومات](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)