

## پیام های آموزشی در خصوص واکسن کووید ۱۹

### فواید واکسن کووید ۱۹

- **واکسن کووید ۱۹ از ابتلا به این بیماری جلوگیری می کند.**
  - ✓ فقط به واکسن های کووید ۱۹ مجوز تزریق داده می شود که احتمال ابتلا به بیماری علامتدار شدید کرونا را کاهش دهند و کم عارضه و بی خطر باشند.
  - ✓ واکسن های فعلی انتظار می رود که از مرگ به طور تقریبا کامل پیشگیری نموده و بستری بیمارستانی را به میزان بسیار زیادی کم نمایند. هرچند در برخی افراد بعد از واکسیناسیون نیز همچنان احتمال ابتلا به بیماری وجود دارد و می توانند بیماری را در جامعه پخش نمایند، اما تا حد زیادی مطمئن هستند که به بیماری شدید و عوارض شدید بیماری دچار نخواهند شد.
  - ✓ با دریافت واکسن و عدم ابتلای خودمان، ممکن است از اطرافیانمان ، به ویژه افرادی که در معرض خطر بیشتر برای بیماری شدید ناشی از کووید ۱۹ هستند ، محافظت کنیم.
- **واکسیناسیون کووید ۱۹، یک روش ایمن برای کمک به ایجاد ایمنی است.**
  - ✓ بیماری کووید ۱۹ می تواند عوارض جدی و تهدید کننده زندگی را به دنبال داشته باشد و پس از ابتلای فرد می تواند به دوستان، خانواده و اطرافیان وی منتقل شود.
  - ✓ واکسن های فعلی مجوز جهانی استفاده اضطراری دارند چون موثر هستند و کم خطر هستند.
  - ✓ ابتلا به بیماری کووید ۱۹ ممکن است ایمنی ایجاد کند که به آن مصونیت طبیعی گفته می شود، ولی برخی افراد بهبود یافته ممکن است مجدد مبتلا شوند و گاهی ابتلا مجدد ممکن است از نوبت قبلی شدیدتر باشد. هر چند ابتلا مجدد هنوز خیلی شایع نیست ولی واقعه مهمی است.
  - ✓ مصون شدن در مقابل کرونا از دو راه ایجاد می شود یک مبتلا شدن به بیماری و دوم دریافت واکسن. بدیهی است که واکسن زدن بدون تحمل رنج بیماری و عوارض خطرناک کرونا، روش ارجح است.
- **واکسیناسیون همگانی با واکسن های مجوز گرفته روشی مهم برای جلوگیری از همه گیری گسترده خواهد بود.**
  - ✓ واکسیناسیون همگانی روشی مکمل و قدرتمند است. هرچند روش هایی مانند تهویه مناسب، استفاده از ماسک و رعایت فاصله ۱,۵ تا ۲ متر از دیگران باعث کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض ویروس یا انتشار آن به دیگران می شود، اما این اقدامات برای نزدیک شدن به پایان

همه‌گیری‌های جهانی کافی نیست. واکسن در کنار سایر اقدامات می‌تواند به پایان همه‌گیری کمک کند.

✓ شواهد نشان می‌دهد که ویروس کمتر به بدن افراد واکسینه شده وارد شده و بیماری ایجاد می‌کند و در نتیجه کمتر ویروس کرونا را به دیگران منتقل می‌کنند. هر چند احتمال بیمار شدن ولو خفیف همچنان وجود دارد و باید تا اطلاع ثانوی و کاهش چشمگیر بیماری، همه افراد حتی کسانی که واکسینه شده‌اند برای جلوگیری از ابتلا و انتقال بیماری، روش‌های مکمل مانند بهداشت دست و ماسک زدن را بکار گیرند

- همه واکسن‌های کووید ۱۹ موجود در کشور که وزارت بهداشت تزریق می‌کند، بسیار ایمن و موثر هستند.

✓ واکسن‌های کووید ۱۹ که مجوز گرفته‌اند دارای ویروس زنده و بیماری‌زا نیستند و لذا باعث ایجاد بیماری کووید ۱۹ نمی‌شوند.

## عوارض جانبی واکسن کووید ۱۹ و مراقبت‌های بعد از آن:

### عوارض جانبی شایع

- ✓ درد، قرمزی و تورم در ناحیه تزریق
- ✓ خستگی
- ✓ سردرد
- ✓ درد عضلانی
- ✓ لرز
- ✓ تب
- ✓ حالت تهوع

## نکات کلیدی پس از تزریق واکسن

- ✓ در صورت احساس درد و ناراحتی پس از تزریق واکسن، حتما باید با پزشک خود در مورد مصرف داروهای بدون نسخه، مانند ایبوپروفن، استامینوفن، آسپرین یا آنتی هیستامین، صحبت کرد. اگر از نظر پزشکی ممنوعیتی برای این داروها وجود نداشته باشد، می‌توان این داروها را برای تسکین عوارض جانبی پس از واکسن مصرف کرد.
- ✓ برای کاهش درد و ناراحتی محل تزریق واکسن، اقدامات زیر را انجام دهیم:
  - پارچه تمیز، خنک و مرطوب را روی محل تزریق قرار دهیم.
  - استامینوفن نیز می‌تواند کمک کننده باشد.
- ✓ برای کاهش تب به غیر از مصرف استامینوفن اقدامات زیر را انجام دهیم:
  - به مقدار زیاد مایعات بنوشیم.
  - لباس نازک بپوشیم.
- برخی افراد ممکن است بعد از دریافت دوز دوم، عوارض جانبی شدیدتری را در مقایسه با نوبت اول تجربه کنند. این عوارض جانبی نشانه‌های طبیعی بدن برای ایجاد ایمنی است و طی چند روز از بین می‌روند.

## چه زمانی با پزشک تماس بگیریم

- در بیشتر موارد، درد یا تب، نشانه طبیعی محافظت بدن است
- در شرایط ذیل با پزشک خود تماس گرفته بگیریم:
- ✓ اگر قرمزی یا حساسیت به لمس بعد از ۲۴ ساعت بدتر شد.
- ✓ اگر عوارض جانبی باعث نگرانی ما شده و یا به نظر نمی‌رسد بعد از چند روز از بین بروند.

## به خاطر داشته باشیم:

- عوارض جانبی می‌تواند توانایی ما در انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما باید در طی چند روز از بین بروند.
- واکسن‌های فعلی در کشور دارای دو نوبت تزریق هستند تا اثردهی کامل داشته باشند.

- حتی اگر عوارض جانبی بعد از تزریق نوبت اول داشتیم، باید واکسن دوم را تزریق کنیم مگر اینکه پزشک اجازه تزریق ندهد (عوارض خفیف نوبت اول واکسن مانع از تزریق نوبت دوم نیست)
- بعد از انجام هرگونه واکسیناسیون مدت زمانی طول می کشد تا ایمنی ایجاد شود. دو هفته پس از تزریق نوبت دوم واکسن، آنتی بادی کامل ساخته می شود. تا زمان واکسیناسیون کامل باید از تمام اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود و دیگران استفاده کنیم.
- حتی پس از واکسیناسیون کامل کووید ۱۹، باید در مکان های عمومی، اقدامات احتیاطی مانند استفاده از ماسک، فاصله ۱.۵ تا ۲ متری از دیگران، اجتناب از ازدحام جمعیت و تردد در فضای با تهویه نامناسب و شستن مرتب دستان خود را ادامه دهیم.

### در زمان تزریق واکسن نکات زیر را باید رعایت کنیم:

- تجمع و ازدحام در محل واکسیناسیون می تواند منجر به ابتلا و بیماری شود پس قبل از حضور در محل واکسیناسیون هماهنگی های قبلی صورت گرفته و در صورت تماس و پیام همکاران بهداشت، حضور یابیم.
- هنگام واکسن زدن، هم مراجعه کننده و هم واکسیناتور هر دو باید ماسک داشته باشند تا بینی و دهان ما را بپوشاند و فاصله ۲ متر با سایر مراجعین رعایت شود.
- قبل از تزریق واکسن، برای بهداشت دست، فرد تزریق کننده باید دست های خود را با آب و صابون بشوید یا با الکل ضد عفونی کند.
- واکسیناسیون در حالت نشسته انجام می شود.
- محل تزریق واکسن، عضله ی بازو دست غیر غالب (برای راست دست ها، دست چپ) است مگر اینکه زخم و یا التهاب پوستی در آن ناحیه باشد که در این صورت در بازوی مقابل اقدام می شود.
- پس از تزریق واکسن کووید ۱۹، باید حداقل ۱۵ دقیقه در محل واکسیناسیون تحت نظر باشیم.
- در صورتی که سابقه از هوش رفتن و ضعف شدید بعد از هر نوع تزریق یا خونگیری داریم باید حتما بعد از تزریق واکسن، به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در حالت نشسته و یا دراز کشیده قرار بگیریم.
- واکسن کووید ۱۹ را همزمان با سایر واکسن ها نباید دریافت کنیم، بین واکسن ها ۱۴ روز فاصله لازم است: قبل از دریافت هرگونه واکسن دیگر، از جمله واکسن آنفولانزا یا زونا، حداقل ۱۴ روز پس از واکسن کووید ۱۹ خود صبر کنیم. گر اخیراً واکسن دیگری دریافت کرده ایم، حداقل ۱۴ روز بعد، اقدام به تزریق واکسن کووید ۱۹ کنیم.

- جهت حفظ ایمنی‌زایی واکسن کووید-۱۹، حداقل ۱۴ روز بعد از تزریق آن، سایر واکسیناسیون‌ها را به تاخیر بیندازیم مگر در شرایط خاص که مجبور باشیم سایر واکسن‌ها (واکسن کزاز، هاری و ...)، تزریق کنیم.
- دوز دوم واکسن باید از همان نوعی باشد که دوز اول تزریق شده است و نمی‌تواند دوز اول آسترانکا تزریق شود و دوز دوم سینوفارم باشد.

### زمان تزریق دوز دوم واکسن کووید ۱۹

- فاصله زمانی بین دوز اول و دوم به نوع واکسنی که دریافت می‌کنیم بستگی دارد.
- اگر واکسن اسپوتنیک ۷، سینوفارم و یا بهارات و را تزریق کرده‌ایم. نوبت دوم آن را باید ۲۸ روز بعد از اولین دوز واکسن دریافت کنیم.
- اگر واکسن آسترانکا را تزریق کرده‌ایم. نوبت دوم آن را باید ۱۲ هفته بعد از اولین دوز واکسن دریافت کنیم.
- اگر واکسن کووید ۱۹ را اشتباهاً، زودتر یا دیرتر از زمان توصیه شده دریافت کنیم، هر چند در مورد اثربخشی آن اطلاعات کافی در دست نیست اما لازم نیست مجدد نوبت جدیدی از واکسن‌ها را دریافت کنیم.

### چه زمانی به طور کامل واکسینه (ایمن) شده ایم؟

- ۲ هفته پس از تزریق نوبت دوم واکسن، بیشترین ایمنی ناشی از واکسن ایجاد می‌شود. بعد از این زمان نیز باید تا واکسیناسیون نیمی از جمعیت کشور، همچنان توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنیم.

### چه زمانی کمترین ایمنی ناشی از واکسن وجود دارد؟

- ✓ ۲ هفته اول بعد از تزریق دوز اول (بعد از هفته دوم کم کم ایمنی بالاتر می‌رود و با دریافت دوز دوم بیشتر هم می‌شود و دو هفته بعد از دوز دوم به بیشترین میزان می‌رسد)

### وقتی کاملاً واکسینه شده ایم چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟

- اگر به طور کامل واکسینه شدیم چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم و چه کارهایی نمی‌توانیم انجام دهیم:
- کارهایی که بلامانع است:

- انجام سفرهای بین شهری بدون نیاز به انجام تست کووید ۱۹ قبل و بعد از مسافرت و بدون قرنطینه شدن بعد از برگشت از سفر.
- سفر به خارج از کشور بدون انجام تست مگر اینکه جز پروتکل‌های کشور مقصد باشد.
- عدم نیاز به انجام تست یا قرنطینه شدن در زمانی که با فرد مبتلا به کووید مواجهه (تماس) داشته‌ایم.
- عدم نیاز به قرنطینه شدن بعد از برگشت از سفرهای بین شهری

### ➤ کارهایی که نباید انجام دهیم:

- بدون ماسک در مکان‌های سرپسته، افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستند ملاقات کنیم.
- در اجتماعات متوسط یا بزرگ شرکت کنیم.
- بدون در نظر گرفتن کشور مقصد بدون انجام تست سفر کنیم.
- بعد از برگشت از سفر خارج از کشور، قرنطینه نشویم.

### ➤ کارهایی که باید ادامه دهیم

- قبل از برگشت به کشور، هنوز باید نتیجه آزمایش منفی یا مستندات مربوط به بهبودی از بیمار کووید ۱۹ را به همراه داشته باشیم.
- ۵ روز پس از برگشت از سفر خارج از کشور باید آزمایش انجام دهیم.
- اگر در کنار فردی بودیم که مبتلا به کووید ۱۹ است، نیازی نیست که از دیگران دور شویم، یا آزمایش انجام دهیم مگر اینکه علائم داشته باشیم. با این حال، اگر در یک محیط گروهی زندگی می‌کنیم و در کنار فردی هستیم که مبتلا به کووید ۱۹ است، حتی اگر بدون علائم باشیم باید ۱۴ روز از دیگران دور باشیم و آزمایش بدهیم.
- اگر مسافرت می‌رویم، هنوز باید برای محافظت از خود و دیگران، اقدامات احتیاطی را رعایت کنیم. در هواپیما، اتوبوس، قطار و سایر وسایل حمل و نقل عمومی که داخل کشور یا خارج از کشور و همچنین ایستگاه‌ها و فرودگاه همچنان باید ماسک بزنیم
- هنوز هم باید در بسیاری از موقعیت‌ها برای محافظت خود و دیگران، اقدامات احتیاطی نظیر پوشیدن ماسک، رعایت فاصله حداقل ۱,۵ تا ۲ متر از سایرین و جلوگیری از ازدحام جمعیت و عدم تردد در مکان‌های با تهویه نامناسب را انجام دهیم، این موقعیت‌ها عبارتند از:
- اماکن عمومی
- جمع شدن چند خانوار که واکسینه نشده‌اند.

- ملاقات با یک فرد واکسینه نشده که در معرض خطر بیماری شدید یا مرگ ناشی از کووید ۱۹ است یا با فردی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری است زندگی می‌کند.
- ✓ هنوز باید از حضور در اجتماعات متوسط یا بزرگ خودداری کنیم.

## اقدامات پزشکی و غربالگری های روتین

- بیشتر اقدامات پزشکی یا غربالگری روتین را می‌توان قبل یا بعد از تزریق واکسن کووید ۱۹ انجام داد. این اقدامات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
  - آزمایش روتین خون
  - اقدامات دندانپزشکی
  - سی تی اسکن با یا بدون تزریق ماده حاجب
  - EKG تست های استرس قلبی (که به آن تست های تحمل ورزش یا تست تردمیل نیز می‌گویند) ، با و یا بدون مواد حاجب
  - کولونوسکوپی
  - سونوگرافی
  - سایر آزمون های غربالگری پزشکی
- در صورت داشتن هر گونه سوال یا نگرانی در مورد واکسیناسیون قبل یا بعد از اقدامات پزشکی یا غربالگری ، با پزشک خود صحبت کنیم.

## ماموگرافی

اگر قصد انجام ماموگرافی داریم و اخیراً بر علیه کووید ۱۹ واکسینه شده‌ایم، از پزشک خود بپرسیم چه مدت بعد از تزریق واکسن می‌توانیم ماموگرافی را انجام دهیم.

افرادی که واکسن کووید ۱۹ دریافت کرده‌اند ممکن است تورم در غدد لنفاوی (لنفادنوپاتی) در زیر بغل در نزدیکی محل تزریق داشته باشند. این تورم یک علامت طبیعی است که بدن برای ایجاد ایمنی در برابر کووید ۱۹ نشان می‌دهد. با این حال، ممکن است این تورم به صورت کاذب نتیجه ماموگرافی را تغییر دهد. برخی از متخصصان توصیه می‌کنند قبل از واکسیناسیون یا چهار تا شش هفته پس از تزریق واکسن، ماموگرافی انجام شود.

## اعمال جراحی ، بستری شدن در بیمارستان یا بیهوشی

اگر اخیراً جراحی کرده‌ایم یا در بیمارستان بستری شده‌ایم و یا تحت بیهوشی برای ما یک نوع اقدام پزشکی انجام شده است و یا در صورت بروز هر یک از این موارد، با پزشک خود در مورد در خصوص زمان تزریق واکسن کووید ۱۹ مشورت کنیم.



## اطلاعات کلی انواع واکسن های کووید ۱۹ موجود در ایران

شکل واکسن در نوبت اول و دوم	مقدار دوز واکسن برای تزریق به هر نفر	محل تزریق واکسن	موارد منع واکسن				سن مجاز تزریق واکسن	فاصله بین دو نوبت واکسن	کشور سازنده	نام واکسن
			سابقه واکنش های حساسیتی شدید	بیماری حاد یا بدون تب	مادر شیرده	مادر باردار				
نوبت اول آبی رنگ نوبت دوم قرمز رنگ	۰,۵	تزریق عضلانی عضله بازو	غیرمجاز	غیر مجاز	غیر مجاز	غیرمجاز	بالای ۱۸ سال	۲۸ روز	روسیه	اسپوتنیک ۷
دو نوبت یک شکل	۰,۵	تزریق عضلانی عضله بازو	غیرمجاز	غیر مجاز	غیر مجاز	غیرمجاز	۱۸-۵۵ سال	۲۸ روز	هند	بهارات
دو نوبت یک شکل	۰,۵	تزریق عضلانی عضله بازو	غیرمجاز	غیر مجاز	غیر مجاز	غیرمجاز	۱۸ سال و بالاتر	۲۸ روز	چین	سینوفارم
دو نوبت یک شکل	۰,۵	تزریق عضلانی عضله بازو	غیرمجاز	غیر مجاز	**	*	بالای ۱۸ سال	۱۲ هفته	کره جنوبی	استرازنکا

\* خانم های باردار که در ریسک بالای ابتلا (کارکنان بهداشتی درمانی) و یا عوارض ابتلا به بیماری (دارای بیماری زمینه ای) هستند، واکسن دریافت نمایند. قبل از واکسیناسیون نیاز به تست بررسی بارداری نیست و همچنین تاخیر در بارداری بدلیل واکسیناسیون با این واکسن توسط سازمان بهداشت جهانی توصیه نمی شود.

\*\* در خصوص خانمهای شیرده، توصیه می شود آن دسته از زنانی که فرزندشان را شیر می دهند اگر در خطر بالای ابتلا (مانند کارکنان بهداشتی درمانی) و یا عوارض ابتلا به بیماری (دارای بیماری زمینه ای) هستند، واکسینه شده و نیازی به قطع شیردهی پس از واکسیناسیون ندارند.