

هرآنچه باید قبل و بعد از دریافت واکسن کووید-۱۹ بدانید - دیجیاتو

شایان ضیایی | دوشنبه، ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان اکنون در کمال امنیت واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده‌اند و بنابراین یک قدم به بازگشت زندگی به حالت عادی و انجام دادن کارهایی که همگی عاشق‌شان هستیم نزدیک‌تر شده‌ایم. برای برخی از مردم، دریافت واکسن از بزرگ‌ترین اولویت‌های زندگی است، اما برخی دیگر هم به شکلی قابل درک سوالاتی راجع به پروسه دریافت واکسن دارند و می‌خواهند بدانند که وقتی نوبت‌شان رسید، باید منتظر چه باشند.

در این مقاله به گردآوری نظرات متخصصین یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و سازمان درمان و پیشگیری بیماری آمریکا پرداخته‌ایم تا ببینیم پروسه واکسیناسیون چطور انجام می‌شود و در سه مرحله‌ی قبل واکسن، حین دریافت واکسن و بعد از آن باید چه کنید.

پیش از دریافت واکسن



به اندازه کافی تحقیق کنید. اطلاعات دروغین زیادی راجع به واکسن‌های مختلف در دنیای آنلاین یافت می‌شود و بنابراین مهم است که اطلاعات خود را از منابع قابل اعتماد مانند یونیسف و سازمان بهداشت جهانی به دست آورید. اگر برایتان سوال است که چرا باید واکسن کووید-۱۹ را دریافت کنید، به صحبت با یک پزشک متخصص بپردازید. در حال حاضر افرادی که وضعیت سلامتی خاصی دارند نباید واکسن کووید-۱۹ دریافت کنند تا از بروز اثرات جانبی وخیم جلوگیری شود. اگر این شرایطها را دارید، دریافت واکسن لزوما ایده خوبی نخواهد بود:

▪ اگر در گذشته واکنش آلرژیک شدید به هر یک از مواد تشکیل داده واکسن کووید-۱۹ داشته‌اید

▪ اگر در حال حاضر به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اید یا علائم ابتلا به آن را در بدن خود می‌بینید (البته بعد از اتمام دوره بیماری و دریافت جواز دکتر، می‌توانید واکسینه شوید)

از خودتان مراقبت کنید. در روز پیش از دریافت واکسن، شب را خوب بخوابید و به اندازه کافی آب بنوشید تا روز بعد بهترین احساس ممکن را داشته باشید.

حین دریافت واکسن



تمام واکسن‌های کووید-۱۹، فارغ از اینکه توسط چه شرکت و چه کشوری تولید شده‌اند، به شکلی یکسان وارد بدن شما می‌شوند. این واکسن به عضله بازوی دست راست شما تزریق می‌شود. پروسه تزریق تنها چند ثانیه طول می‌کشد و احتمالاً اندکی درد را به همراه داشته باشید. هنگامی که برای دریافت واکسن به مرکز درمانی مورد نظر مراجعه کردید، در تمام مدت ماسک به صورت بزنید و صورت‌تان را نیز در خلاف جهت مسئول واکسینه بچرخانید. به این ترتیب هر دو در امنیت خواهید بود.

اگر احساس اضطراب و نگرانی دارید:

- یادتان باشد که در ازای تحمل دردی ناچیز، می‌توانید از جان خود در برابر ویروسی مرگبار محافظت کنید
- نفس‌های آرام و عمیق بکشید
- به سوزن نگاه نکنید

ارتباط برقرار کنید. اجازه دهید متخصصین سلامت از وضعیت سلامت شما باخبر شوند و در صورت نیاز، ملاحظات خاص را در پیش بگیرند. برای مثال اگر حامله هستید یا سیستم ایمنی

ضعیفی دارید، پزشکان حتما باید از موضوع باخبر باشند.

سوابق پزشکی را نگه دارید. بعد از دریافت واکسن، کارتی در اختیارتان قرار می‌گیرد که می‌گوید کدام واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده‌اید، چه زمان دریافت کرده‌اید و در کجا. این کارت را حتما پیش خود نگه دارید تا در آینده و در صورت نیاز، بتوانید به پزشکان ارائه‌اش کنید.

بعد از واکسینه شدن



بعد دریافت واکسن چه کنیم؟

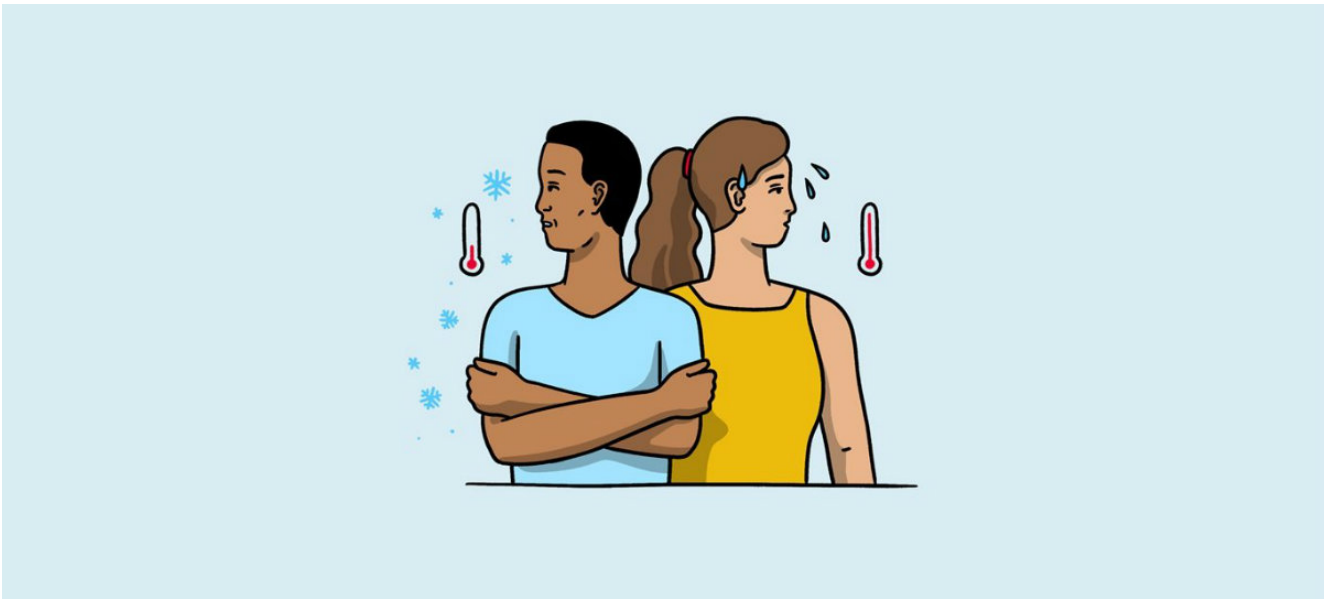
واکسن نمی‌تواند باعث بروز عفونت کووید-۱۹ در بدن شما شود و با دریافت دوز کامل آن احتمال ابتلای وخیم به بیماری کاهش می‌یابد. در حال حاضر مشخص نیست که واکسن‌ها احتمال انتقال بیماری از سوی شما را چقدر کاهش می‌دهند. بنابراین مهم است که کماکان به پیروی از پروتکل‌های بهداشتی ادامه دهید.

برای محافظت از خودتان و خانواده، دوستان و همکاران، باید کماکان به انجام این کارها ادامه دهید:

- رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی
- پوشیدن ماسک به صورت مداوم
- شستن مداوم و دقیق دست‌ها
- باز نگه داشتن پنجره‌ها برای اینکه هوای تازه در محیط جریان داشته باشد

اگر این نخستین دوزی است که دریافت کرده‌اید، باید کارت سابقه واکسینه خود را برای جلسه بعدی که می‌تواند بین ۳ الی ۱۲ هفته دیگر تنظیم شود نگه دارید. لازم است که هر دو دوز واکسنی یکسان را دریافت کنید تا به بیشترین سطح از محافظت در برابر کووید-۱۹ دست یابید.

اثرات جانبی



مثل هر داروی دیگری، واکسن‌ها می‌توانند منجر به بروز اثرات جانبی در بدن شما شوند. اکثر این اثرات خفیف و کوتاه‌مدت هستند و ضمناً همه مردم نیز به آن‌ها دچار نمی‌شوند. حتی اگر بعد از دریافت نخستین دوز علائمی از خود نشان دادید، همچنان لازم است دوز دوم را دریافت کنید.

اگرچه دوز نخست واکسن می‌تواند از شما به شکلی نسبی در برابر بیماری محافظت کند، اما شدیداً توصیه می‌شود که دوز دوم را نیز دریافت کنید تا به بهترین شکل از محافظت در برابر بیماری دست پیدا کنید.

از جمله اثرات جانبی رایج در روزهای اول و دوم می‌توان به این‌ها اشاره کرد:

- احساسی سنگین و دردناک، کبودی یا قرمزی در بازو و در نقطه‌ای که واکسن تزریق شده
- احساس خستگی
- سردرد
- تب خفیف
- درد عضلانی

از سوی دیگر این احتمال وجود دارد که شاهد علائمی شبیه به آنفلوانزا باشید و برای یک یا دو روز، دچار لرز شوید. اما حواستان باشد که تب بالا در عین حال می‌تواند نشان دهد که به کووید-۱۹ یا عفونتی دیگر مبتلا شده‌اید. در این صورت می‌توانید استراحت کرده و مقادیری نرمال از استامینوفن (براساس راهنمای داخل جعبه) را مصرف کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

یک اثر جانبی نه‌چندان رایج، ورم غدد زیر بغل یا گردن در طرف همان بازویی است که واکسن به آن تزریق شده. این مشکل می‌تواند تا ۱۰ روز ادامه یابد، اما اگر بیشتر طول کشید باید به ملاقات پزشک بروید. اگر در هفته‌های بعد از دریافت واکسن وقت ماموگرافی دارید، هنگام تصویربرداری باید حتماً به دریافت واکسن اشاره کنید.

اگر نگران علائم بودید باید چه کنید؟



علائمی که بالاتر به آن‌ها اشاره کردیم معمولاً کمتر از یک هفته به قوت خود باقی می‌مانند. اگر علائم‌تان به مرور زمان بدتر شدند یا احساس نگرانی می‌کردید، با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید. اگر در صدد دریافت مشاوره از یک پزشک متخصص بودید، حتماً راجع به واکسن خود به او بگویید و کارت واکسیناسیون خود را نشان او دهید تا بتواند شرایط را با دسترسی به اطلاعات کافی بسنجد.

اخیراً گزارش‌هایی راجع به موارد بسیار نادر لختگی خون و خون‌ریزی‌های نامتعارف پس از دریافت واکسن استرازنکا به گوش می‌رسد. در حال حاضر مشخص نیست که چه فاکتورهایی منجر به وقوع این موارد نادر (۴ الی ۶ نفر در هر یک میلیون نفر) می‌شوند. با این همه بعد از یک فاز

توقف تزریق واکسن استرازنکا در بسیاری از کشورهای جهان، آژانس محصولات دارویی و سلامت بریتانیا، سازمان بهداشت جهانی و همینطور آژانس دارویی اروپا به این نتیجه رسیدند که خطر مرگ ناشی از استرازنکا، به مراتب کمتر از خطر مرگ پس از ابتلا به کووید-۱۹ است.

اگر هر یک از علائم زیر را در بازه‌ی ۴ روز الی ۴ هفته بعد از دریافت واکسن تجربه کردید، باید فوراً در پی دریافت مشاوره پزشکی باشید:

- سردردی تازه و وخیم‌تر که مسکن‌ها تاثیری بر آن نمی‌گذارند یا در گذر زمان بدتر می‌شود
- سردردی نامتعارف که ظاهراً وقتی دراز می‌کشید یا دولا می‌شوید شکلی دردناک‌تر به خود می‌گیرد یا با تاری دید، حالت تهوع و استفراغ همراه است
- دشوار شدن تکلم
- احساس ضعف، خستگی و همینطور تجربه حملات ناگهانی
- سختی تنفس، درد قفسه سینه، ورم کردن پا یا دردی دائمی در شکم

آیا اثرات جانبی هر دوز متفاوت است؟



تمام واکسن‌های کووید-۱۹ به شکلی یکسان ساخته نشده‌اند. برخی از این واکسن‌ها پس از دریافت دوز نخست علائم بیشتری به وجود می‌آورند و علائم برخی دیگر پس از دریافت دوز دوم بروز می‌کند. اما شکل اثرات جانبی یکسان است و باید تنها یک یا دو روز به طول بینجامد.

آیا امکان ابتلا به کووید-۱۹ به خاطر واکسن وجود دارد؟

امکان ابتلا به کووید-۱۹ بعد از دریافت واکسن وجود ندارد، اما این احتمال را باید در نظر داشت که شاید پیشتر به کووید-۱۹ مبتلا شده باشید و هنگام دریافت واکسن هنوز از وجود آن در بدن خود باخبر نشده باشید.

برجسته‌ترین علائم کووید-۱۹، یک یا چند موردی هستند که پایین‌تر لیست شده:

- سرفه‌ای تازه و مداوم
- بالا رفتن حرارت بدن
- از دست دادن حس چشایی و بویایی یا ایجاد تغییرات نامتعارف در آنها

این امکان وجود دارد که تا دو روز بعد از دریافت واکسن احساس تب و لرز کنید، اما اگر تب و لرز ادامه یافت یا دیگر علائم مربوط به کووید-۱۹ بروز کرد باید در خانه بمانید و وقتی برای پشت سر گذاشتن تست کرونا تعیین کنید.

بعد از دریافت واکسن می‌توان به فعالیت‌های روزانه بازگشت؟



مادامی که بدن‌تان حس خوبی داشته باشد، قادر به بازگشت به فعالیت‌های روزانه خود هستید. اگر به صورت خاص در دست‌تان احساس خشکی می‌کنید، احتمالاً قادر به بلند کردن اجسام سنگین‌وزن نباشید. اگر احساس ناخوش‌حالی یا خستگی می‌کنید، باید به استراحت ادامه دهید و از فعالیت‌های خطرناک مانند رانندگی پرهیز کنید.

آیا واکسن از شما محافظت خواهد کرد؟

واکسن کووید-۱۹ پس از نمایش توانایی‌اش در کاهش خطر ابتلا به کووید-۱۹ و یا ابتلای وخیم به

این بیماری مرگبار به دست شما رسیده است. هرکدام از واکسن‌ها در فاز آزمایش‌های بالینی خود روی بیش از ۲۰ هزار نفر آزموده شده‌اند و برخی راهشان را به دیگر کشورهای جهان نیز باز کرده‌اند تا اثرگذاری‌اش روی نژادهای گوناگون بررسی شود.

ممکن است چند هفته طول بکشد تا بدن شما برای مقاومت کامل در برابر بیماری آماده شود. درست مانند هر داروی دیگری، هیچ واکسنی ۱۰۰ درصد موثر نیست و بنابراین همچنان باید ملاحظات توصیه شده را ادامه دهید تا شانس عفونت به صفر برسد. برخی از مردم حتی بعد از دریافت واکسن هم به کووید-۱۹ مبتلا خواهند شد، اما با این فرق که بیماری وخامت به مراتب کمتری می‌یابد.

[دیجیاتو](#)