

لقاحات كوفيد-19: ما يجب أن يعرفه المراهقون

الأنص

هل تتطلع إلى العودة إلى المدرسة شخصيًا؟ ألا تكون عرضة للحرمان من الرياضات أو الأنشطة الأخرى المتوقفة مؤقتًا بسبب الحجر الصحي؟ ألا تتمكن من قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء؟ إن لقاحات كوفيد-19 تشكل طريقنا إلى العودة إلى كل هذه الأمور.

من الطبيعي أن يكون لدى الشباب أو والديهم أسئلة قبل تلقيحهم. إذا كانت لديك أي أسئلة، فاسأل الطبيب. إليك بعض الحقائق السريعة:

- لقاحات كوفيد-19 آمنة.
- وكما هو الحال بالنسبة للبالغين، فقد تم دراسة تأثيرهم بعد تلقيح من هم في سن المراهقة، لذا فنحن نعلم أنهم يعطون نتيجة وبأمان.
- إن لقاح كوفيد-19 مجاني ولا يتوجب عليك إظهار بطاقة هوية.
- لا تسبب اللقاحات كوفيد-19 العقم.

لا أحد يحب الحقن، ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في الاسترخاء!

- استمع إلى موسيقاك المفضلة مع سماعات الرأس.
- خذ أنفاسًا بطيئة وعميقة.
- تواصل بالنظر مع شخص داعم.
- ركّز على شيء ما في الغرفة، مثل محاولة قراءة ما هو مطبوع بخط صغير على ملصق.
- استمتع بنشيت انتباهك، وحاول أن تحرك إصبع قدمك الكبير.

قد لا تشعر بأنك على ما يرام لمدة يوم أو ما إلى ذلك بعد تلقيحك، ولكن هذا الأمر ذو تأثير خفيف عادة. وهو أفضل كثيرًا من التغيب من المدرسة أو غيرها من الأنشطة لأيام أو أسابيع لأنك مرضت بكوفيد-19 أو تحتاج إلى الحجر الصحي إذا تعرّضت لشخص يعاني من مرض كوفيد-19.

تذكر أن إذن الوالدين أو الوصي مطلوب للتلقيح إذا كان عمرك أقل من 18 سنة. إذا لم يتمكن والدك أو وصيك من الذهاب معك، فاتصل بالعيادة واسأل عن عملية الموافقة.

هناك العديد من الأماكن حيث يمكنك العثور على لقاح كوفيد-19. لا تتوفر جميع لقاحات كوفيد-19 للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة، لذا تحقق للتأكد من أن المكان الذي تريد الذهاب إليه يوجد فيه لقاح يمكنك الحصول عليه. يمكنك البحث عن مواقع قريبة منك والاختيار بحسب أنواع اللقاحات على الموقع www.vaccines.gov

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
4989-201-651

health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

(Arabic) 11/8/21

للحصول على هذه المعلومات بتنسيق مختلف، اتصل بـ: 651-201-4989.