

	Arabic
COVID-19 vaccination	التطعيم بلقاح كوفيد-19
Protection for health and social care workers	حماية العاملين في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية
The COVID-19 vaccine is now available to help protect all frontline health and social care workers, including HSC Trust employees, care home staff and domiciliary and primary care staff	أصبح لقاح كوفيد-19 متاحًا الآن للمساعدة على حماية جميع العاملين في الخطوط الأمامية في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية، بمن فيهم موظفي جمعية الشمال للصحة والرعاية الاجتماعية HSC Trust، والعاملين في دور رعاية المسنين، والعاملين في مجال الرعاية المنزلية والرعاية الأولية.
COVID-19 immunisation Protect yourself	التحصين من كوفيد-19 احم نفسك
Contents	المحتويات
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	ما السبب في أهمية التطعيم بلقاح كوفيد-19؟
Will the vaccine protect me?	هل سيحميني اللقاح؟
Will the vaccine protect those I care for?	هل سيحمي اللقاح الأشخاص الذين أراهم؟
Will the vaccine have side effects?	هل سيكون للقاح أعراض جانبية؟
Who cannot have the vaccine?	ما الفئات الممنوعة من اللقاح؟
What if I'm pregnant?	ماذا لو كنت حاملاً؟
Can I go back to work after having my vaccine?	هل يمكنني العودة للعمل بعد تناول اللقاح؟
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	هل يمكن إصابتي بكوفيد-19 من اللقاح؟
What do I do next?	ما الخطوة التالية؟
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	ماذا يجب عمله إذا أصبت بوعكة وموعد الجرعة الثانية قد أوشك؟
After I have had the vaccine will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	بعد تناول اللقاح، هل يجب أن أتبع كل النصائح الخاصة بالوقاية من المرض ومكافحته؟
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	حصلت على لقاح الإنفلونزا، فهل أحتاج تناول لقاح كوفيد-19 كذلك؟
Getting your COVID-19 vaccination as soon as you can should protect you, and may help to protect your family and those you care for	يحميك التطعيم في أقرب وقت ممكن بلقاح كوفيد-19، وقد يساعد على حماية أسرتك والأشخاص الذين ترعاهم.
The COVID-19 vaccine should help reduce the rates of serious illness and save lives, and will therefore reduce pressure on health and social care services.	يقلل لقاح كوفيد-19 معدلات الإصابة بالأمراض الخطيرة ويحمي حياة الأشخاص، ولذلك فإنه سيققل الضغوط المفروضة على خدمات الصحة والرعاية الاجتماعية.
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	ما السبب في أهمية التطعيم بلقاح كوفيد-19؟

<p>If you're a frontline health and social care worker, you are more likely to be exposed to COVID-19 at work. Health and social care workers (particularly in care homes) are at much higher risk of repeated exposure to the infection.</p>	<p>إذا كنت من العاملين في الخطوط الأمامية للصحة والرعاية الاجتماعية، فمن الأرجح أن تكون عرضة للإصابة بكوفيد-19 في محيط عملك. والعاملون في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية (الاسيما في دور رعاية المسنين) هم الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالمرض.</p>
<p>Catching COVID-19 can be serious and may lead to long-term complications. These are more common in older staff or those with underlying clinical risk factors.</p>	<p>الإصابة بمرض كوفيد-19 قد تكون عواقبها خطيرة ومضاعفاتها طويلة الأجل. وهي أكثر شيوعًا بين العاملين الأكبر سنًا، أو الذين يعانون من العوامل الصحية الأساسية التي تفاقم مخاطر الإصابة بالأمراض.</p>
<p>You can have COVID-19 without any symptoms and pass it on to family, friends and patients/residents, many of whom may be at increased risk from coronavirus.</p>	<p>قد تصاب بمرض كوفيد-19 بلا أعراض وقد تنقل العدوى إلى أفراد الأسرة، والأصدقاء، والمرضى/المقيمين، الذين قد يكون العديد منهم عرضة لمخاطر صحية عالية من فيروس الكورونا.</p>
<p>Being healthy doesn't reduce your risk of catching COVID-19 or passing it on.</p>	<p>لا تقلل حالتك الصحية الجيدة مخاطر إصابتك بمرض كوفيد-19 أو نقل العدوى إلى الغير.</p>
<p>With high rates of COVID-19, it's important to help stop the spread of coronavirus, to avoid pressure on the health service and to keep the health and social care workforce safe.</p>	<p>في ظل المعدلات المرتفعة من الإصابات بمرض كوفيد-19، من الضروري المساعدة في وقف انتشار فيروس الكورونا، لتجنب الضغوط المفروضة على قطاع الخدمات الصحية، وضمان سلامة قوة العمل في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية.</p>
<p>For more information on the COVID-19 vaccine and how to book, visit www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</p>	<p>لمزيد من المعلومات حول لقاح كوفيد-19 وكيفية حجز موعد للتطعيم، ادخل على الموقع www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</p>
<p>Will the vaccine protect me?</p>	<p>هل سيحميني اللقاح؟</p>
<p>The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Like all medicines, no vaccine is completely effective and it takes a few weeks for your body to build up protection from the vaccine. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should lessen the severity of any infection.</p>	<p>سوف يقلل لقاح كوفيد-19 فرص معاناتك من الإصابة بمرض كوفيد-19. فلا يوجد لقاح، شأنه شأن كل العقاقير، يحقق الفعالية الكاملة، ويحتاج جسمك بضعة أسابيع كي يصل لدرجة الحماية من اللقاح. وقد يصاب بعض الأشخاص بكوفيد-19 رغم التطعيم باللقاح، ولكنه سيقلل درجة الخطورة من أي أمراض.</p>
<p>The vaccine has been shown to be effective and no safety concerns were seen in studies of more than 20,000 people.</p>	<p>أظهر اللقاح فعاليته، ولم تُظهر الدراسات التي أجريت على أكثر من 20,000 شخص أي مخاوف متعلقة بالسلامة الصحية.</p>
<p>Will the vaccine protect those I care for?</p>	<p>هل سيحمي اللقاح الأشخاص الذين أراهم؟</p>

<p>The evidence on whether COVID-19 vaccination reduces the chance of you passing on the virus is less clear. Most vaccines reduce the overall risk of infection, but some vaccinated people may get a mild infection or an infection with no symptoms and therefore be able to pass the virus on. It is highly likely that any infection in a vaccinated person will be less severe and that they will be infectious for a shorter period of time. We therefore expect that vaccinated health and social care staff will be less likely to pass infection to their friends and family and to the vulnerable people that they care for.</p>	<p>تقل الأدلة المعنية بمدى فعالية لقاح كوفيد-19 في خفض مخاطر نقل العدوى إلى الغير. وتخفّض معظم اللقاحات المخاطر الكلية للعدوى، إلا أن بعض الأشخاص الحاصلين على اللقاح قد يصابون إصابة خفيفة أو إصابة بلا أعراض، ولذا فيمكن أن ينقلوا العدوى إلى الغير. والشخص الذي حصل على اللقاح سيكون على الأرجح عرضة للإصابة بأمراض أقل خطورة وسيكون قابلاً لنقل العدوى إلى الغير لمدة زمنية قصيرة. لذا فإننا نتوقع أن تقل احتمالات نقل العدوى من العاملين في مجال الصحة والرعاية الصحية الذين حصلوا على اللقاح إلى أصدقائهم وأفراد أسرهم والأشخاص المعرضين للمخاطر الصحية الذين يقومون برعايتهم.</p>
<p>Will the vaccine have side effects?</p>	<p>هل سيكون للقاح أعراض جانبية؟</p>
<p>Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short term, and not everyone gets them. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.</p>	<p>قد يسبب اللقاح، مثله مثل كل العقاقير، بعض الأعراض الجانبية. ولكن معظمها خفيفة وقصيرة الأجل، ولا يعاني منها كل الناس. ورغم ظهور أعراض عليك بعد الجرعة الأولى، يجب أن تتناول الجرعة الثانية. فرغم احتمالية الحصول على بعض الحماية من الجرعة الأولى، فإن الجرعة الثانية ستمنحك الحماية الأفضل ضد الفيروس.</p>
<p>Very common side effects include:</p>	<p>من بين الآثار الجانبية الشائعة:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالألم وثقل في الذراع في منطقة الحقن. وفي الغالب تشتد الأعراض لمدة يومين تقريباً بعد تناول اللقاح
<ul style="list-style-type: none"> • feeling tired 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالتعب
<ul style="list-style-type: none"> • headache 	<ul style="list-style-type: none"> • الصداع
<ul style="list-style-type: none"> • general aches, or mild flu like symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> • آلام عامة أو أعراض مثل أعراض الإنفلونزا الخفيفة
<p>Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another infection (see advice on page 6).</p>	<p>رغم شيوع الشعور بالحمى لمدة يومين أو ثلاثة أيام، فإن ارتفاع درجة الحرارة أمر عادي وقد يشير إلى أنك مصاب بكوفيد-19 أو بمرض آخر (انظر النصائح في الصفحة 6).</p>
<p>You can take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) and rest to help you feel better. Do not exceed the normal dose.</p>	<p>يمكنك تناول جرعة عادية من الباراسيتامول (اتبع النصيحة المكتوبة على العلبة) واسترح كي تسترد عافيتك. لا تتجاوز الجرعة العادية.</p>

<p>These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card) so that they can assess you properly.</p>	<p>تستمر هذه الأعراض لمدة أقل من أسبوع. وإذا بدا أن الأعراض تتفاقم أو إذا كنت قلقًا، اتصل برقم الخدمة الصحية NHS 111. وإذا استشرت طبيبًا أو ممرضًا، تأكد من أن تخبرهم بأنك تناولت اللقاح (أظهر لهم بطاقة التطعيم) حتى يمكنهم تقييم حالتك تقييمًا صحيحًا.</p>
<p>You can report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.</p>	<p>يمكنك الإبلاغ عن أي أعراض جانبية تشتهب في أنك تعاني منها من اللقاحات والعقاقير من خلال برنامج البطاقة الصفراء. يمكنك القيام بذلك عبر الإنترنت بالبحث بكتابة عبارة "بطاقة فيروس الكورونا الصفراء" Coronavirus Yellow Card أو بتحميل تطبيق البطاقة الصفراء Yellow Card app.</p>
<p>Who cannot have the vaccine?</p>	<p>ما الفئات الممنوعة من اللقاح؟</p>
<p>The vaccines do not contain living organisms, and so are safe for people with disorders of the immune system. These people may not respond so well to the vaccine. There are very few individuals who cannot receive the COVID-19 vaccine, including those who have had a previous systemic allergic reaction to a previous dose of the same COVID-19 vaccine or to any component of the COVID-19 vaccine.</p>	<p>لا تحتوي لقاحات كوفيد-19 على كائنات عضوية، ولذا فإنها لا تسبب المرض للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في جهاز المناعة. وقد يستجيب هؤلاء الأشخاص استجابة طبيعية للقاح. وهناك عدد قليل جدًا من الأشخاص الذين لا يستطيعون الحصول على لقاح كوفيد-19، بمن فيهم الذين ظهرت عليهم في السابق أعراض حساسية نتيجة لتناول جرعة من لقاح كوفيد-19 نفسه، أو تناول أي مكون من مكونات لقاح كوفيد-19.</p>
<p>If in doubt, speak to the relevant specialist or the local immunisation or health protection team.</p>	<p>إذا ساورك أي شك، تحدث مع المتخصصين المعنيين أو فريق التحصين أو الحماية الصحية المحلي.</p>
<p>What if I'm pregnant?</p>	<p>ماذا لو كنت حاملاً؟</p>
<p>Like all new medicines, the vaccines have not yet been tested in pregnant women. So, we advise that most low risk women should wait until their baby is born before they are vaccinated. Please speak to your employer about other ways to reduce your risk of COVID-19.</p>	<p>لم يُختبر اللقاح على الحوامل، مثله مثل كل العقاقير الجديدة. لذا فإننا ننصح بأن تنتظر معظم النساء اللاتي يقعن تحت الفئة الأقل عرضة للخطر إلى بعد الولادة قبل تناول اللقاح. ويُرجى التحدث مع صاحب عملك حول الطرق الأخرى لتقليل مخاطر إصابتك بكوفيد-19.</p>
<p>Most women who catch COVID-19 during pregnancy do not suffer a more serious outcome than non-pregnant women and will go on to deliver a healthy baby. As more safety data on the vaccine becomes available this advice may change. If you are pregnant, but</p>	<p>لا تعاني معظم النساء اللاتي يصبين بكوفيد-19 في أثناء الحمل من مخاطر أعلى مقارنةً بالنساء غير الحوامل، وسوف يلدن أطفالاً أصحاء. ومع زيادة البيانات المتاحة عن سلامة اللقاح، قد تتغير هذه النصائح. إذا كنتِ حاملاً ولكن تعتقدين أنك من الفئة المعرضة لمخاطر صحية عالية، فقد ترغبين في التحدث مع طبيبك أو ممرضك حول تناول اللقاح الآن.</p>

believe you are at high risk, you may wish to discuss having the vaccine now with your doctor or nurse.	
If you find out that you are pregnant after you have had the vaccine, don't worry. The vaccines do not contain organisms that multiply in the body, so they cannot cause COVID-19 infection in you or your unborn baby. As for other vaccines, there will be a national monitoring system to follow up women who are vaccinated in pregnancy. We hope this will provide early reassurance for women as time goes on.	إذا اكتشفت أنك حاملاً بعد تناول اللقاح، لا داعي للقلق. فلا تحتوي لقاحات كوفيد-19 على كائنات عضوية يمكن أن تتكاثر في الجسم، ولذا فإن اللقاحات لا تتسبب في مرضك أو مرض جنينك. وفيما يتعلق باللقاحات الأخرى، فسيكون هناك منظومة وطنية للرصد من أجل متابعة النساء اللاتي حصلن على اللقاح في أثناء حملهن. ونأمل في أن يطمئن هذا النساء قبل أن يساورهن القلق بمرور الوقت.
Women of childbearing age, those who are pregnant, planning a pregnancy or breastfeeding, please read the detailed information at www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	النساء في سن الحمل، أو الحوامل، أو اللاتي يخططن للحمل أو الرضاعة، يُرجى قراءة المعلومات المفصلة على الموقع www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine .
Can I go back to work after having my vaccine?	هل يمكنني العودة للعمل بعد تناول اللقاح؟
Yes, you should be able to work as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.	نعم، ليس هناك ما يمنعك من العمل ما دمت تشعر بأن صحتك على ما يرام. إذا شعرت بالألم في ذراعك خاصةً، فقد تجد صعوبة في رفع أي شيء ثقيل. وإذا شعرت بوعكة أو بالتعب الشديد، يجب أن تستريح وتتجنب تشغيل الماكينات أو القيادة.
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	هل يمكن إصابتي بكوفيد-19 من اللقاح؟
You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment. If you have any of the symptoms of COVID-19, stay at home and arrange to have a test.	لا يمكن أن تصاب بكوفيد-19 من اللقاح، ولكن قد تكون أصيبت به ولا تشعر بأعراض حتى بعد موعد التطعيم. إذا شعرت بأي عرض من أعراض كوفيد-19، ابق في البيت ورتب موعداً للاختبار.
If you need more information on symptoms visit www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice Please continue to have the regular COVID-19 tests that your employer arranges.	إذا احتجت معلومات إضافية حول الأعراض، ادخل على الموقع www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice . يُرجى مواصلة عمل الاختبارات الاعتيادية لكوفيد-19 التي يرتبها رب عملك.
What do I do next?	ما الخطوة التالية؟

Plan to attend your second appointment. You should have a record card with your next appointment written on it, for a date between 3 and 12 weeks after the first.	خطط للذهاب لموعد الجرعة الثانية. وسيكون معك بطاقة لتسجيل مواعيد التطعيم، ويكون مكتوب فيها موعدك التالي، في تاريخ ما بين 3 إلى 12 أسبوعًا بعد تاريخ الجرعة الأولى.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose.	احفظ بطاقتك في مكان آمن، وتأكد من الذهاب لموعدك الثاني للحصول على الجرعة الثانية.
It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	من المهم الحصول على الجرعتين من اللقاح نفسه حتى تكتسب الحماية الأفضل.
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	ماذا يجب عمله إذا أصبت بوعكة وموعد الجرعة الثانية قد أوشك؟
If you are unwell, it is better to wait until recovered to have your vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or unsure if you are fit and well.	إذا شعرت بوعكة، يفضل الانتظار لتناول اللقاح حتى التعافي، ولكن يجب أن تحاول أن تحصل عليه في أقرب وقت ممكن. ولكن يجب ألا تحضر موعد التطعيم إذا كنت في حالة عزل في البيت، أو إذا كنت تنتظر نتيجة اختبار كوفيد-19، أو إذا كنت غير متأكد أنك في حالة صحية جيدة.
After I have had the vaccine, will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	بعد تناول اللقاح، هل يجب أن أتبع كل النصائح الخاصة بالوقاية من المرض ومكافحته؟
While two doses of the vaccine will reduce your chance of becoming seriously ill, no vaccine is completely effective and it will take a few weeks for your body to build up protection.	على الرغم من أن الجرعتين سوف تقللان فرصة إصابتك بمرض خطير، فإنه لا يوجد لقاح يحقق الفعالية الكاملة، وسيحتاج جسمك بضعة أسابيع كي يصل لدرجة الحماية من اللقاح.
So, you will still need to follow the guidance in your workplace, including wearing the correct personal protection equipment and taking part in any screening programmes.	لذلك يجب أن تتبع الإرشادات في مكان عملك، بما فيها ارتداء معدات الحماية الشخصية الصحيحة، والمشاركة في أي برامج عمل المسحات.
To continue to protect yourself, your patients/residents, your family, friends and colleagues, you should follow the general advice at work, at home and when you are out and about:	لمواصلة توفير الحماية لك، ولأفراد الأسرة، والأصدقاء، والمرضى/المقيمين، والزملاء، يجب أن تتبع النصائح العامة في العمل والبيت وعندما تكون في الأماكن العامة:
<ul style="list-style-type: none"> practise social distancing 	<ul style="list-style-type: none"> حافظ على المسافات الآمنة بينك وبين الآخرين
<ul style="list-style-type: none"> wear a face covering 	<ul style="list-style-type: none"> اللبس غطاء للوجه
<ul style="list-style-type: none"> wash your hands carefully and frequently 	<ul style="list-style-type: none"> اغسل يديك بصورة جيدة وباستمرار

