

## የ COVID-19 ክትባት ትምህርት የቪዲዮ ስክሪፕት

### የእዚህ ስክሪፕት ቴምፕፌት አጠቃቀም

የእዚህ ቪዲዮ ስክሪፕት ይዘት ከ COVID-19 ክትባቶች ጋር የተያያዙ በርካታ ርዕሰ ጉዳዮችን ይመለከታል። በክትባት ክሊኒክ ወቅት፣ ወይም የ COVID-19 ክትባት መረጃን በሚያጋሩበት በማንኛውም ቦታ፣ እንደ የክትባት ክሊኒክ ማስተዋወቂያ ክፍል ለማሳየት ቪዲዮዎችን ለመፍጠር ይህንን ስክሪፕት መጠቀም ይችላሉ።

ቪዲዮ በሚፈጥሩበት ጊዜ፣ ለእርስዎ ማህበረሰብ እና ለፍላጎቶቻቸው እጅጉን የሚስማሙ የስክሪፕቱን ክፍሎች ይምረጡ። ሁሉንም ይዘቶች መጠቀም፣ ርዕሶችን መቀላቀል እና ማዛመድ፣ ወይም ክፍሎችን እንደገና መፃፍ ወይም እንደገና ማደራጀት ይችላሉ።

ለምሳሌ፣ በአካባቢዎ ውስጥ የሚዘዋወሩ አፈ ታሪኮች ካሉ፣ ንጥረ ነገሮች፣ ከክትባቱ በኋላ መታመም፣ ስለ ማይክሮቹ፣ ስጋት ወይም ስለ DNA ስጋቶች ጋር የሚዛመዱ ይዘቶችን በማካተት መጠቀም ይፈልጉ ይሆናል። ወይም፣ በአካባቢዎ ያሉ ሰዎች ክትባታቸውን ለመውሰድ ዝግጁ መሆን ከፈለጉ፣ በመታወቂያ፣ በወጪ፣ በሚጠበቀው ነገር እና የጎንዮሽ ጉዳዮች ላይ ይዘትን መጠቀም ይችላሉ።

እነዚህ የአስተያየት ጥቆማዎች ብቻ ናቸው—ለእርስዎ የሚጠቅሙ ማናቸውንም የርዕሶች ጥምረት ሊጠቀሙ ይችላሉ። ይህ ቴምፕፌት ሲሆን የእርስዎን የ COVID-19 ክትባት ቪዲዮ ፍላጎቶች በተለዋዌነት ለመደገፍ የታሰበ ነው። በዚህ ተለዋዋጭነት ምክንያት፣ በስክሪፕቱ ውስጥ ምንም የሽግግር መግለጫዎች የሉም። ካስፈለገ፣ እባክዎን ቪዲዮዎን ሲሰሩ የራስዎን የሽግግር መግለጫዎች በርዕሶች መካከል ይጨምሩ።

ሰዎች በቀላሉ እንዲመለከቱ እና የተማሩትን እንዲያስታውሱ ቪዲዮዎን ከሶስት ደቂቃ በታች እንዲያደርጉ እንመክራለን። ሁሉንም ይዘቶች በአንድ ቪዲዮ ውስጥ መጠቀም አያስፈልግዎትም። ሁሉንም ይዘቶች ለመጠቀም ከፈለጉ፣ በርካታ አጫጭር ቪዲዮዎችን እንደሚፈጥሩ ያስቡ።

### የስክሪፕት ጥቆማ፦

#### መግቢያ/መክፈቻ

[ግላዊ መክፈቻ (ከ 10-15 ሰከንድ)፡ ራስዎን፣ ምን ዓይነት ድርጅት እንደሚወክሉ እና በድርጅት ውስጥ ያልዎትን ሚና ወይም ከየትኛው ማህበረሰብ ጋር እንደተዛመዱ እና ሚናዎን ያስተዋውቁ። ይህንን ቪዲዮ ለማቀናጀት ለምን ጊዜዎን እንደሚያጠፉ ይጋሩ]

ስለ COVID-19 ክትባት በየቦታው ብዙ መረጃ አለ። በእርግጥ ለእርስዎ የሚጠቅመውን ለማወቅ ሲሞከር ሁሉንም ሳይንስ እና -የሰዎች አስተያየቶች—ትርጉም ለመስጠት መሞከር በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል።

ዛሬ የማካፍለው መረጃ የመጣው ከ Washington State Department of Health (DOH፣ የዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ)፣ ከ Centers for Disease Control and Prevention (CDC፣ የበሽታ ቁጥጥርና መከላከል ማዕከላት) እና ከ U.S. Food and Drug Administration (FDA፣ የአሜሪካ የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር) ነው። መከተብ የእርስዎ ምርጫ ነው፤ እና በእውቀት ላይ የተመሠረተ ውሳኔ ማድረግ ደግሞ አስፈላጊ ነው። እንደ Department of Health ያሉ

አስተማማኝ ምንጮችን በመጠቀም የራስዎን ጥናት እንዲያደርጉ ወይም ነርሶችን፣ ሀኪሞችን እና የማህበረሰብ ጤና ሰራተኞችን እንዲያነጋግሩ አበረታታዎታለሁ።

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡-የዜግነት ማረጋገጫ**

ከትባቱን ለማግኘት የአሜሪካ ዜጋ መሆን ወይም የዜግነት ማረጋገጫ ማሳየት አያስፈልግዎትም። የዜግነት ወይም የስደት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፣ በ Washington ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች ከትባት መውሰድ ይችላሉ። ብቸኛው ህግ ዕድሜዎ 12 ወይም ከዚያ በላይ መሆን ማስፈለጉ ነው።

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- የመታወቂያ መስፈርቶች**

ከትባትዎን ሲወስዱ፣ መታወቂያ ወይም የሶሻል ሴኩራቲ ቁጥር ሊጠየቁ ይችላሉ። ነገር ግን እርስዎ ካልፈለጉ ወይም ካልያዟቸው እነዚህን ማሳየት አያስፈልግዎትም።

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ወጪ**

መድህን ለሌላቸው ሰዎችም ቢሆን፣ ከትባቱ ለሁሉም ሰው ያለምንም ወጪ ይሰጣል። ከኪስ ወጪ እንዲከፍሉ ወይም ደረሰኝ እንዲያገኙ አይገደዱም። መድህን ካልዎት፣ ለከትባት አቅራቢዎ ያጋሩ፤ ነገር ግን መድህን ከሌለዎት ችግር የለውም! አሁንም ከትባቱን ያለ ወጪ ማግኘት ይችላሉ።

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- የቋንቋ ተደራሽነት**

የ ቋንቋ እገዛ ከፈለጉ ወይም ሌሎች የተግባቦት ፍላጎቶች ካልዎት፣ የከትባት አቅራቢዎን ይጠይቁ። የትርጓሜ አገልግሎቶች ሊገኙ ይችላሉ።

*ለአቅራቢው ማስታወሻ፡- ቪዲዮውን ለሚመለከቱት አስፈላጊ የሆነውን የተወሰነ ቋንቋ (ቋንቋዎች) ይመጡ።*

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- የከትባት ዓይነቶች**

በአሁኑ ጊዜ በ COVID-19 በከባድ ሁኔታ እንዳይታመሙ ወይም እንዳይሞቱ የሚከላከሉ 3 ከትባቶች አሉ። እነዚህ ሁሉም ከትባቶች COVID-19 ን ለመከላከል እጅግ ውጤታማ ናቸው፤ እና በ COVID-19 በጣም የመታመምን ወይም የመሞት እድልን በእጅጉ ይቀንሳሉ። መውሰድ ያለብዎት አንድ የከትባት አይነት ብቻ ነው።

- የ Pfizer ከትባት በ 3 ሳምንቶች ልዩነት ሁለት ጊዜ የሚወስድ ነው። ዕድሜው 12 እና ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛውም ሰው የ Pfizer ከትባትን መውሰድ ይችላል።
- የ Moderna ከትባትም እንዲሁ ሁለት ጊዜ፤ በ 4 ሳምንታት ልዩነት የሚወስድ ሲሆን ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሁሉ ነው።
- የ Johnson & Johnson ከትባት አንድ ጊዜ ብቻ የሚወስድ ሲሆን ይህም ዕድሜያቸው 18 አመት እና ከዚያ በላይ ለሆነ ማንኛውም ሰው ነው።

#### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ከከትባቱ በኋላ ምን ይጠበቃል**

ከትባቱን ከመውሰድዎ በፊት፣ አቅራቢዎ ለአለርጂ ግብረ መልስ ተጋላጭነትዎን ለማጣራት አንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል። ከትባቱን ከወሰዱ በኋላ፣ በቦታው ለ 15 ደቂቃዎች መቆየት ያስፈልግዎታል። በሚጠበቁበት ጊዜ አቅራቢው የከትባት ግብረ መልሶችን ይጠብቃል። ለከትባቱ የሚታዩ ግብረ መልሶች በጣም ጥቂት ናቸው። የከትባት አቅራቢዎ ምላሽ ለመስጠት የሰለጠነ ሲሆን ምልክት ከታየብዎት እንዴት እንደሚረዳዎ ያውቃል።

የመጀመሪያ ክትባትምን ከወሰዱ በኋላ የክትባት መረጃ ካርድ ያገኛሉ። ይህ ካርድ የ COVID-19 ክትባት እንደወሰዱ የሚያሳይ መረጃ ወይም ማረጋገጫ ነው። ቀኑን፣ ያገኙትን የክትባት ዓይነት እና ምን ያህል የክትባት መጠን እንደወሰዱ ለመከታተል ይህንን ካርድ እርስዎ ጋር ያቆዩ። እንዲሁም የ COVID-19 ክትባት መውሰድዎን ለማረጋገጥ ሊያስፈልግ ስለሚችል መያዝ አለብዎት። ሊጠፋብዎ ስለሚችል ካርዱን ፎቶ ያንሱ ወይም ፎቶ ኮፒ ያድርጉ።

የ Pfizer ወይም የ Moderna ክትባት ከወሰዱ፣ ለመጀመሪያ ቀጠሮዎ ከሊኒኩ ውስጥ እያሉ የሁለተኛ ቀጠሮዎን ቀጠሮ መያዝ ይችሉ እንደሆነ ይጠይቁ።

ከፍተኛ መከላከል ለማግኘት ሙሉ በሙሉ ከተከተሉ በኋላ እስከ ሁለት ሳምንታት ይወስዳል። ከዚያ ወደ ቀድሞው ተመልሰው ወረርሽኝ ከመከሰቱ በፊት ያደርጓቸው የነበሩትን አብዛኞቹን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ከ Pfizer ወይም Moderna 2ኛ ዙር ክትባት ወይም ከ Johnson & Johnson 2ኛ ዙር ክትባት 2 ሳምንት በኋላ፣ ሙሉ ክትባት እንደወሰዱ ይቆጠራሉ። ሙሉ ክትባት ከወሰዱ በኋላ ምን ማድረግ እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ [LifeAfterVaccine.org](https://www.lifeaftervaccine.org) የሚለውን ድረገጽ ይመልከቱ።

### **ስለ ክትባቱ በተለምዶ በሚጠየቁ ጥያቄዎች ላይ በመመርኮዝ መረጃን ለማስተዋወቅ ከፈለጉ ይጠቀሙ**

ከዚህ ቀደም እንደሚያውቁት፣ የ COVID-19 ክትባቶች በ FDA ለድንገተኛ አገልግሎት የተፈቀዱ ሲሆን የህክምና አቅራቢዎቻችን እና የጤና ክፍሎቻችን ክትባቱን ለሁሉም የ Washington ነዋሪዎች ለማድረስ የተቻላቸውን ሁሉ እያደረጉ ነው።

ለአንዳንድ ሰዎች፣ ክትባቱን ለመውሰድ ማሰብ ከባድ ነው ምክንያቱም ሰውነታቸው እንዴት እንደሚቀበለው እርግጠኛ አይደሉም። ስለ ማንኛውም የሕክምና ሂደት መጨነቅ የተለመደ ነው፤ ጥያቄዎችን መጠየቅ ሁል ጊዜም ጥሩ ነው። ማወቅ የሚያስፈልገው ከተሰጡት በአስር ሚሊዮኖች ከሚቆጠሩት ክትባቶች በኋላ፣ ብዙ ሰዎች ከክትባቱ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ምላሽ ሲሰጡ ተመልክተናል። ብዙ ሰዎች በቀላሉ የቆሰለ ክንድ ይኖራቸዋል እንዲሁም ለጥቂት ቀናት ትንሽ የድካም ስሜት ይሰማቸዋል። ሌሎች ብርድ ብርድ ማለት ወይም ቶሎ የሚጠፋ ትንሽ ትኩሳት ሊኖራቸው ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በጭራሽ ምንም የጎንዮሽ ጉዳት አይሰማቸውም። በጣም ከባድ የሆኑ ምልክቶች ብዙ ጊዜ የሚከሰቱ አይደሉም።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ስለ አንዳንድ ንጥረ ነገሮች አፈታሪኮችን ጨምሮ በክትባቱ ውስጥ ያሉ ንጥረ ነገሮች**

ክትባቶቹ በሰውነት ውስጥ በተሻለ ሁኔታ እንዲሰሩ ለመርዳት ስብን፣ ጨዎችን እና ስኳሮችን በመጠቀም የተሰሩ ናቸው። ንጥረ ነገሮቹ ሁሉ ክትባቱ እርስዎን እንዲጠብቅ የሚያስፈልጉ እና የማይጎዱ ናቸው። ክትባቶቹ ፅንሰትን ወይም የፅንሰት ህዋሶችን፣ ላቴክስን፣ ብረቶችን፣ የመከታተያ መሣሪያዎችን፣ ማቆያዎችን ወይም፣ የአሳማ ምርቶችን ወይም የእንቁላል ምርቶችን ጨምሮ ማንኛውንም የእንስሳት ተረፈ ምርቶች እንደማያካትቱ እባክዎ ልብ ይበሉ። ክትባቶቹ COVID-19 የሚያስከትለውን ቫይረስ አያካትቱም።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- በክትባት ውስጥ አሉ ስለሚባሉ የመከታተያ ወይም የቺፕ አፈ ታሪኮች**

ስለ ማይክሮ ቺፖች እና የመከታተያ መሣሪያ የሚወሩ አፈ ታሪኮች አሉ። በ COVID-19 ክትባቶች፣ ወይም በሌላ በማንኛውም ክትባቶች፣ ውስጥ ማይክሮ ቺፖች ወይም ሌላ የመከታተያ መሣሪያዎች የሉም። ክትባቱ ሰዎችን አይከታተልም ደግሞም የግል መረጃን አይሰበስብም። መንግስት ክትባት መስጠቱን ይመዘግባል፣ ነገር ግን አይከታተልዎትም ሊከታተልዎትም አይችልም! መረጃው የሚያዘው ክትባትዎን ሲወስዱ ከሞሉት ቅጽ ላይ ነው። ስለዚህ፣ አይ፣ በክትባቱ ውስጥ ምንም ቺፕ የለም። በክትባቶች ውስጥ ቺፖች ኖረው አያውቁም! አቅራቢዎች [አንድ

እኔ ያሉ] የ COVID-19 ክትባትን ጨምሮ የታካሚዎችን ክትባት ለማስመዝገብ የግዛት ክትባት መዛግብትን ይጠቀማሉ። እነዚህን መዝገቦች የምንጠቀመው የክትባት ጊዜ ካለፈብዎ ለማስታወስ እና በበሽታ ወረርሽኝ ወቅት ማን ተጋላጭ እንደሆነ ለማወቅ ነው።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ለ BIPOC ማህበረሰብ የክትባት ደህንነት**

FDA ብዙ ማስረጃዎችን ከመረመረ በኋላ እነዚህን ክትባቶች ፈቅዷል። ገለልተኛ ባለሙያዎች ከፍተኛ የደህንነት መስፈርቶችን እንደሚያሟሉ አረጋግጠዋል። ለክትባቶቹ ሙከራዎች በርካታ ዘሮች እና ጎሳዎች ተሳትፈዋል። ለ Pfizer እና Moderna ክትባቶች፣ በክትባቱ ሙከራዎች ውስጥ ከአሜሪካው ተሳታፊዎች መካከል 30% የሚሆኑት የሂስፓኒክ፣ የጥቁር ወይም የአፍሪካዊ አሜሪካዊ፣ የእስያ ወይም የአሜሪካ ህንዳዊ ወይም የአላስካ ተወላጅ ሲሆኑ ግማሽ ያህሉ ደግሞ ጎልማሶች ናቸው።

ለ Johnson & Johnson ክትባት፣ ከክትባቱ ሙከራ ተሳታፊዎች ሁሉ ቢያንስ 38% የሚሆኑት የጥቁር ወይም የአፍሪካዊ አሜሪካዊ፣ የእስያ ወይም የአሜሪካ ህንዳዊ ወይም የአላስካ ተወላጅ ሲሆኑ ግማሽ ያህሉ ደግሞ ጎልማሶች ናቸው። በተጨማሪም፣ ከሁሉም ተሳታፊዎች ውስጥ ወደ 45% የሚሆኑት ሂስፓኒክ ወይም ላቲንክስ ተብለው ተለይተዋል። ለማንኛውም ሙከራዎች በእነዚህም ሆነ በሌሎች ማናቸውም ቡድኖች ውስጥ ተለይተው የሚታወቁ ከፍተኛ የደህንነት ስጋቶች አልነበሩም።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ክትባቱ እንዴት እንደሚሰራ**

ክትባቱ በቫይረሱ-ከተያዙ ቫይረሱን የሚከላከሉ ፀረ እንግዳ አካላትን እንዲሰራ ሰውነትዎን ያስተምራል። ስለዚህ፣ ሳይታመሙ ቫይረሱን መቋቋም ይችላሉ፤ ዝግጅቶች ወይም ስራ አያመልጡትም። ይህ የእርስዎ ወይም የልጅዎ መደበኛ ክትባቶች፣ እንደ ኩፍኝ እና ደረቅ ሳል ያሉ ሌሎች በሽታዎችን የሚታገሉበት መንገድ አይነት ነው።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ክትባቱን ማን መውሰድ አለበት**

ዕድሜው 12 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆነ ሁሉ ክትባቱን መውሰድ አለበት። ይህ ቀደም ሲል በ COVID-19 የታመሙ ሰዎችን እና ጤናማ የሆኑ ሰዎችን ያጠቃልላል። ለክትባቱ ብቁ የሆኑ ሁሉ እንዲወስዱ እናበረታታለን። ግን አንዳንድ ሰዎች ምናልባት እርጉዝ ሊሆኑ ስለሚችሉ ወይም ስለ ጤና ሁኔታ ስለሚጨነቁ ምናልባት እርግጠኛ ላይሆኑ እንደሚችሉ እናውቃለን። በመከተለ ዙሪያ ማንኛውም የሕክምና ስጋት ካለብዎት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።

ክትባቱ፣ አሁን ማን ማግኘት አለበት በሚል የተገደበ አይደለም። መጀመሪያ ላይ አቅርቦታችን ውስን በነበረበት ጊዜ፣ ልንሰጠው የምንችለው ለትንሽ የሰዎች ቡድን ብቻ ነበር። አሁን ግን በቂ ክትባት አለ ስለሆነም አሁን የእርስዎ ተራ ነው! ዕድሜያቸው 12 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉ በ Washington ክትባቱን መውሰድ ይችላሉ።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- እርጉዝ ለሆኑ ወይም ልጅ መውለድ ለሚፈልጉ ሰዎች የክትባት ደህንነት**

እርጉዝ የሆኑ፣ የሚያጠቡ ወይም እርጉዝ ለመሆን እየሞከሩ ያሉ ሰዎች ክትባቱን መውሰድ ይችላሉ። እራስዎን እና ቤተሰብዎን ለመጠበቅ በመፈለግዎ ትክክል ነዎት። የቅርብ ሪፖርቶች እንደሚያመለክቱት ክትባቱ ሰውነትዎ በጡት ወተት በኩል ፀረ እንግዳ አካላትን እንዲያስተላልፍ ሊረዳ ይችላል። ተጨማሪ ጥናቶች ያስፈልጋሉ፤ ነገርግን ይህ ከተረጋገጠ ልጅዎን ከ COVID-19 ለመጠበቅ ይረዳዎታል። ደግሞም ለወደፊቱ ልጅ መውለድ ከፈለጉ፣ የ COVID-19 ክትባቶችን ጨምሮ በማንኛውም ክትባት፣ የመውለድ ችግሮች የጎንዮሽ ጉዳት መሆናቸውን የሚያሳይ ምንም

ማስረጃ የለም። ነፍሰ ጡር ከሆኑ ፣ የሚያጠቡ ከሆኑ ወይም ነፍሰ ጡር ለመሆን እቅድ ካልዎት ከትባቱ ለእርስዎ ተስማሚ መሆን አለመሆኑን ለመወሰን ከጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።

የሕክምና ባለሙያዎች ለነፍሰ ጡር ሰዎች ምንም ዓይነት የደኅንነት ሥጋት የላቸውም።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ቀዳሚ የጤና እክል ላለባቸው ሰዎች የክትባት ደህንነት**

የ COVID-19 ክትባቶች የልብ በሽታን፣ የሳንባ በሽታን፣ የስኳር በሽታን ወይም ከመጠን በላይ ውፍረትን ጨምሮ የጤና ችግር ላለባቸው ለአብዛኛው ሰዎች ይመከራል። እነዚህ ወይም ሌሎች እክሎች ያሏቸው ሰዎች በ COVID-19 ከተያዙ በጠና ይታመማሉ፤ ስለሆነም ክትባቱ እነሱን ለመጠበቅ የበለጠ አስፈላጊ ነው። የጤና እክል ካለብዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ስለ ክትባቱ በእውቀት ላይ የተመሠረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ የሚያስፈልግዎን መረጃ ሁሉ ይሰጡዎታል።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- የጎንዮሽ ጉዳቶች**

አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩዎት ይችላሉ። የከንድ ህመም፣ የድካም ስሜት፣ ራስ ምታት ወይም የጡንቻ ህመም ሊያጋጥሙዎት ይችላል። እነዚህ የተለመዱ ናቸው፤ እናም ክትባቱ ሰውነትዎ መከላከያ እንዲገነባ ለማገዝ እየሰራ ነው። ማለት ነው። እና የጎንዮሽ ጉዳቶች ባይታይበትም ሰውነትዎ መከላከያን እየገነባ ነው።

ለአብዛኞቹ ሰዎች እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳቶች ክትባቱን በወሰዱ በሁለት ቀናት ውስጥ የሚከሰቱ ሲሆን ለአንድ ቀን ያህል ይቆያሉ። ለሁለት-ዙር ክትባቶች፣ ከመጀመሪያው ዙር ይልቅ ከሁለተኛው ዙር በኋላ የጎንዮሽ ጉዳቶች በጣም የተለመዱ ናቸው።

ስለ እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳቶች ማወቅ ክትባቱን ከመውሰድዎ በፊት ለመዘጋጀት ይረዳዎታል። እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳቶች መለስተኛ፣ ረጅም ጊዜ የማይቆዩ እና ሊገመቱ የሚችሉ ናቸው። እናም፣ የክትባት የጎንዮሽ ጉዳቶች ለመቆጣጠር ቀላል የሆኑ እና በ COVID-19 በሽታ ከመያዝ ያነሰ አደጋ ያላቸው ናቸው።

### **የጎንዮሽ ጉዳቶችን ለመቋቋም ምክሮችን ለማቅረብ ከፈለጉ ይጠቀሙ**

- አንዳንድ ሰዎች የጎንዮሽ ጉዳቶች በመኖራቸው ምክንያት ሥራ መቅረት ያሳስባቸዋል። ክትባቱን ለመውሰድ እንዳቀዱ ለአሠሪዎ መንገር ይችላሉ፤ የሕመም እረፍት ሊጠቀሙ ይችላሉ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ዕረፍቶችዎን ለማረፍ እንዲጠቀሙ ቅዳሜና እሁድ ከመጀመሩ በፊት ቀጠሮዎን ይያዙ። ለምሳሌ፣ ከተራዎ በኋላ አርብ ላይ።
- በቤት ውስጥ ትናንሽ ልጆች ካልዎት፣ ክትባትዎን ከወሰዱ በኋላ የጎንዮሽ ጉዳቶች ካለብዎት እና ትንሽ እረፍት ካስፈለጉዎት ተጠባባቂ ሆኖ እንዲቆይ ቤተሰብዎን ጓደኛዎን ይጠይቁ።

### **የሚከተለውን ለማነጋገር ከፈለጉ ይጠቀሙ፡- ክትባቱ DNA ን ሊቀይር ወይም ለሰዎች COVID-19 ን ሊያስተላልፍ ይችላል የሚሉ አፈ ታሪኮች**

የ COVID-19 ክትባት DNAን አይለውጥም ወይም ተፅዕኖ አያደርግበትም። ይልቁንም ክትባቶቹ የበሽታ መከላከያን ለመገንባት ከሰውነታችን ተፈጥሯዊ መከላከያዎች ጋር ይሰራሉ። ሰውነትዎ በየትኛውም ጊዜ ካጋጠመው፣ ቫይረሱን እንዴት እንደሚዋጉ መመሪያዎችን ለህዋሶችዎ ያስተላልፋሉ፤ በዚህም ሰውነትዎ ትክክለኛ ፀረ እንግዳ አካላትን መፍጠር ይችላል። ደግሞም፣ ከክትባቶቹ ውስጥ አንዳቸውም COVID-19 ን የሚያስከትለውን ቫይረስ አይይዙም፤ ስለሆነም ከክትባት የተነሳ በ COVID-19 ሊታመሙ አይችሉም።

## መዝጊያ

[እኔ/እኛ] ይህ ቪዲዮ የ COVID-19 ክትባቱ ለእርስዎ ትክክል መሆኑን ለመወሰን የሚያስፈልጉትን መረጃዎች እና መልሶች እንዲሰጥዎ እንደረዳዎት ተስፋ እናደርጋለን።

ስለ ክትባቱ ውሳኔዎን ለመወሰን ትንሽ ተጨማሪ ጊዜ ወይም መረጃ ከፈለጉ፣ ይህ ጥሩ ነው! ለተጨማሪ መረጃ CovidVaccineWA.org ን ይጎብኙ። ወይም ወደ አቅራቢዎ መደወል ይችላሉ - በመረጃ ላይ የተመሠረተ ውሳኔ እንዲወስኑ ሊረዱዎት ይፈልጋሉ። በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የክትባት ቦታ ለማግኘት Vaccine Locator (የክትባት ቦታ አመልካች) ን [vaccinelocator.doh.wa.gov](https://vaccinelocator.doh.wa.gov) ላይ ይጠቀሙ። ወይም ቀጠሮ ለመፈለግ ወይም ቀጠሮን ለማስያዝ እርዳታ ከፈለጉ ለ 1-833-VAX-HELP ይደውሉ፤ ከዚያ # ን ይጫኑ። የቋንቋ ድጋፍን ማግኘት ይቻላል።

ለአቅራቢው ማስታወሻ፡-ይህን ቪዲዮ ከእንግሊዝኛ ውጭ በሆነ ሌላ ቋንቋ ለመቅዳት ከፈለጉ በ 1-833-VAX-HELP ቦታ 1-800-525-0127 ን ይጠቀሙ። ተመሳሳይ የጥሪ ማዕከል ነው ነገር ግን በሌሎች ቋንቋዎች ዘንድ ትርጉም የማይሰጡ በስልክ ቁጥሩ ውስጥ ያሉ እንግሊዝኛ ቃላትን ያስወግዳል።

[ግለሰባዊ መዝጊያ (ከ 10-15 ሰከንዶች)]

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-525-0127 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ። ወይም በ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢ-ሜይል ይላኩ።