

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው።



# የኮቪድ-19 ክትባት የሆኑትን mRNA ክትባት (Pfizer/BioNTech, Moderna) የተመለከተ አጠቃላይ መረጃ

## ክትባቱ ውጤታማ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ነውን?

በስዊዘርላንድ ውስጥ እያንዳንዱ ክትባት ጥቅም ላይ እንዲውል ፈቃድ ይፈልጋል። ለዚህ ዓላማ ለደህንነት ፣ ውጤታማነት እና ጥራት ከፍተኛ መስፈርቶችን ማሟላት አለበት።

የስዊዘር ቴሌፒዩቲካል ምርቶች ኤጄንሲ የሆነው Swissmedic የኮቪድ-19 mRNA ክትባቶችን በጥልቀት በመመርመር አፅድቋል። እነሱ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ ናቸው። በሙከራ ጊዜ ክትባቱን በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች ወስደዋል። እንዲሁም እድሜያቸው በ74ና ሥር የሰደዱ በሽታዎች ባሉባቸው ሰዎች ላይ ደህና እና ውጤታማ ናቸው።

እነዚህ ክትባቶች ፈቃድ ከተሰጣቸው ጀምሮ በቢሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ተከትለዋል። ባለሙያዎቹ የክትባቶቹን ደህንነት እና ውጤታማነት መከታተላቸውን ቀጥለዋል። የክትባት ጥቅም ለሚያስከትሏቸው ጉዳዮች በግልጽ መብላጥ አለባቸው። ከዚያ በኋላ ብቻ ነው ክትባት በስዊዘርላንድ ውስጥ እንዲሰጥ የሚመከረው።

## የት መከተብ እችላለሁ?

የፌዴራል መንግስት የክትባት ስትራቴጂ እና የክትባት ምክሮችን አዘጋጅቷል። ወረዳዎቹ ለክትባት ሃላፊነት አለባቸው። ክትባቱን የት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ድረ ገጹን ወይም እርስዎ የሚኖሩበትን ወረዳ የመረጃ መስመር ይመልከቱ ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons))። ወይም ዶክተርዎን ወይም ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።

## ክትባቱን እንዲወስዱ የሚመከሩት እነማን ናቸው?

ዕድሜያቸው 12 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች በሙሉ የኮቪድ-19 ክትባትን ከ mRNA ክትባት ጋር እንዲወስዱ እንመክራለን።

- ይህ ምክረ ሃሳብ በተለይ የሚመለከታቸው አካላት የሚከተሉት ናቸው።
  - በተለይ ለኮሮና ቫይረስ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች (ስር የሰደደ በሽታ ያለባቸው ሰዎች፣ ዕድሜያቸው 65 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎችና ነፍሰ ጡር ሴቶች)፤
  - በግል ኑሮ ወይም በሙያዊ አካባቢያቸው ከእነርሱ ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች።

ዕድሜያቸው ከ5 እስከ 11 ዓመት ለሆኑ ልጆች የ Pfizer/BioNTech የልጆች ክትባትን በመጠቀም የ ኮቪድ 19 ክትባት እንዲወስዱ እንመክራለን ("ዕድሜያቸው ከ5 እስከ 11 ዓመት ለሆናቸው ልጆች የኮቪድ 19 ክትባት" የሚለውን በራሪ ወረቀት ይመልከቱ)።

## መከተብ የሌለበት ማንው?

ለሚከተሉት ግለሰቦች የኮቪድ 19 ክትባትን ከ mRNA ክትባት ጋር አንመክርም፡-

- ለማንኛውም የክትባቱ አካል በተለይም ፖሊኢትሊን ግላይኮል (PEG) ከባድ የተረጋገጠ ወይም ትሮሜታሚን (TRIS) አለርጂ። ያላቸው ግለሰቦች እባክዎ ከአለርጂ ባለሙያ ምክር ይጠይቁ
- ዕድሜያቸው ከ 16 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች እና ጎረምሶች። እስከዛሬ ድረስ በዚህ ዕድሜ ላይ ስለ ክትባት በቂ መረጃ የለም።

እባክዎ ልብ ይበሉ፡ ከፍተኛ ትኩሳት አለብዎት? የሕመም ስሜት አለብዎት? ከሆነ የክትባት ቀጠሮዎን ለሌላ ጊዜ ያስተላልፉ።

የ Covid 19 የሙከራ ውጤቶችን እየጠበቁ ነው? ወይስ በአግልጥ ማቆያ ወይም በኋራ-ንቲን ውስጥ ነዎት? እንደዚህ ከሆነ ክትባቱን አሁን አይወስዱ። ክትባቱን በተቻለ ፍጥነት ያግኙ።

## ነፍሰ ጡር ከሆነኩ ወይም ለመጠነስ ብረጃጃለሁ?

የመጠነስ ዕቅድ አለዎት? እንደዚያ ከሆነ፣ በተቻለ ፍጥነት ክትባቱን ይከተቡ። አሁን ነፍሰ ጡር ቢሆኑም ከመጠነስ በፊት ክትባቱን አልተከተቡም? እርግዝናዎ 12 ሳምንት ከሆነው ጊዜ ጀምሮ እንዲከተቡ እንመክራለን (ይህም ማለት ከ 3 ኛው ወር እርግዝና ጀምሮ ማለት ነው)። ይሁን እንጂ፣ በእርግዝናዎ የመጀመሪያ ወቅትም መከተብ ይቻላል።

ነፍሰ ጡር ከሆኑ ወይም ለመጠነስ ዕቅድ ካለዎትና ስለ ክትባቱ ጥያቄዎች ቢኖርዎት፣ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ወይም አዋላጅ ሐኪምዎን ያማክሩ።

## ክትባቱ እንዴት ይሰጣል?

በላይኛው ክንድ ውስጥ መርፌ ይወጋሉ። ከመጀመሪያው ክትባት በኋላ፣ ለ15 ደቂቃ ያህል እዚያው ቆይተው ክትትል ይደረግልዎታል።

## በምን ያህል ጊዜ መከተብ ያስፈልገኛል?

ብዙውን ጊዜ ሁለት ዙር ክትባቶች ይወሰዳሉ። የመጀመሪያውን ክትባት ከወሰዱ ከአራት ሳምንታት በኋላ ሁለተኛውን ክትባት መውሰድ ይችላሉ። ሁለቱንም ክትባቶች ይውሰዱ። ያኔ ብቻ በተቻለ መጠን በደንብ ይጠበቃሉ።

ቀደም ሲል የተረጋገጠ የኮሮናቫይረስ በሽታ ካለብዎት ብዙውን ጊዜ mRNA አንድ ክትባት ብቻ ያስፈልግዎታል።

በዚህ ውስጥ የማይካተቱት በሽታ የመከላከል ስርዓታቸው የተዳከመ ተጋላጭ ሰዎች ናቸው፤ ከይካተርዎ ጋር ይመካከሩ።

ዕድሜያቸው 16 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች፣ መሰረታዊ ክትባቱን ከወሰዱ ከ4 ወራት ጀምሮ የማጠናከሪያ ክትባት መውሰድ ይመከራል። (ይህን በራሪ ወረቀት ይመልከቱ፡ «የማጠናከሪያ ክትባት ከ mRNA ክትባት ጋር»)።

## ክትባቱ እንዴት ከበሽታ ይጠብቀኛል?

ሰውነትዎ ከኮቪድ-19 መከላከያ ይገነባል። ይህ ከሁለተኛው ክትባት በኋላ አንድ ወይም ሁለት ሳምንት ያህል ይቆያል። ክትባቱ መከላከያዎን ያጠናክራል። ሰውነትዎ ቫይረሱን እንዲቋቋም ይረዳል። እርስዎ በከባድ የኮቪድ 19 የመያዝ ስጋትዎ በከፍተኛ ሁኔታ ይቀንሳል።

ስለዚህ፣ የ Covid-19 የሕመም ምልክቶች ከነበሩዎት ወዲያውኑ ይመርመሩ።

ይህን ማወቅ አስፈላጊ ነው፡- የተሟላ ጥበቃ የሚባል ነገር የለም። አንዳንድ ሰዎች በኮቪድ-19 ሊጠቁ ይችላሉ። ስለዚህ፣ የኮቪድ 19 ምልክቶች ካሉብዎት፣ ወዲያውኑ ይመርመሩ።

ክትባቱ እንዴት እንደሚሠራ የበለጠ ዝርዝር መረጃ እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ [www.foph-coronavirus.ch/mrna](http://www.foph-coronavirus.ch/mrna)



**ክትባቱ ለምን ያህል ጊዜ ይጠብቀዋል?**

የ mRNA ክትባቶች በሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ መታከምን ከሚያስከትል ከባድ የኮቪድ-19 በሽታን በሚገባ ይከላከላሉ። ይሁን እንጂ፣ ዕድሜያቸው 65 ዓመትና ከዚያ በላይ በሆኑ ሰዎች ውስጥ፣ ይህ የክትባቱ የመከላከል አቅም በጊዜ ሊደገፍ እንደሚችን ስታይቷል። ለእነዚህ ግለሰቦች፣ የመጨረሻ ክትባት ከተወሰደ በኋላ ከ4 ወር ጀምሮ የማጠናከሪያ ክትባት እንዲወስዱ እንመክራለን። በክትባት አማካይነት የሚገኘው የመከላከል አቅም ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በታች ለሆኑ ሰዎች በከባድ በሽታ ወይም በአዳዲስ የሻይረሱ ልውጥ ዝርያዎች የመያዝ ስጋታቸውን የሚቀንስ መሆን አለመሆኑ ገና ግልጽ አይደለም። በሌላ በኩል፣ ከቀላል በሽታ መከላከልና የሻይረሱን ስርጭት መከላከል ለሁሉም ሰዎች በጊዜ ሊደገፍ ይቀንሳል። እንደ ልውጥ ዝርያው ዓይነት ይህ ሁኔታ በፍጥነት ወይም በዝግታ ሊከሰት ይችላል። ስለዚህ፣ ዕድሜያቸው ከ16 እስከ 64 ዓመት ለሆናቸው ሁሉም ሰዎች የማጠናከሪያ ክትባት እንዲሰጥ ምክረ ሃሳብ እንሰጣለን።

**በክትባቱ ምክንያት በኮቪድ-19 ልዩዝ እችላለሁን?**

የለም። ክትባቱ ኮቪድ-19 አያስይዝም። በክትባቶቹ ውስጥ ምንም ኮርናቫይረስ የለም።

**ቀደም ሲል በኮሮና ቫይረስ ተይዬ ከነበረ መከተብ አለብኝን?**

ክትባትን መውሰድ ቀደም ሲል በኮሮናቫይረስ በሽታ ከተያዙ በጣም ጥሩ ሀሳብ ነው። በሻይረሱ ከተያዙ በኋላ፣ ለተወሰነ ጊዜ ያህል ከአዲስ ኢንፌክሽን የተጠበቁ ይሆናሉ። ለምን ያህል ጊዜ የሚለው ግን አይታወቅም። የተረጋገጠ የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን ከተከሰተ ከአራት ሳምንት ጀምሮ፣ አንድ የክትባት ዶዝ አብዛኛውን ጊዜ ለመሰረታዊ ክትባትነት በቂ ነው። ሁለተኛው የክትባት መጠን ሊቀር ይችላል።

**የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉ?**

ዕድሜያቸው ከ30 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይ የሞደርና ክትባት ከወሰዱ በኋላ የተወሰኑ የሰውነት መቆጣት ችግር ታይተዋል። ስለዚህ፣ ዕድሜያቸው ከ30 ዓመት በታች ለሆኑ ሰዎች የ Pfizer/BioNTech ክትባት መስጠት ይመከራል። ለሁለቱም ክትባቶች፣ የኮቪድ-19 ክትባት የሚያስገኛቸው ጠቀሜታዎች በታዳጊ ወጣቶችም ላይ ቢሆን ከሚከሰቱ ስጋቶች የበለጡ መሆናቸው ግልጽ ነው።

ይሁን እንጂ፣ የልብ ጡንቻ ወይም ፔሪካርዲዬም የመቆጣት ችግር ይበልጥ የተለመደው ከክትባት በኋላ ሳይሆን በኮሮና ቫይረስ በሽታ በሚያዙበት ወቅት ነው። ከዚህ ውጭ ግን ከባድ የጎንዮሽ ውጤቶችን በተመለከተ ያልተለመዱ የጤና ሁኔታዎች የሉም። አንድ ሰው ክትባቱን ከተከተበ በጥቂት ወራቶች ውስጥ እንደዚህ ያሉ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ይጠብቃል። ኤክስፐርቶች ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶችን በቅርብ ይከታተላሉ።

**ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ጉዳቶች የትኞቹ ናቸው?**

- የተከተቡበት ክንድዎ ላይ ያለው ቦታ ቀይ ፣ ህመም ፣ ወይም ያብጣል።
- ራስ ምታት
- ድካም
- የጡንቻ እና የመገጣጠሚያ ህመም
- እንደ ብርድ ብርድ ማለት፣ ትኩሳት ወይም ትንሽ ትኩሳት ያሉ አጠቃላይ ምልክቶች

እነዚህ የጎንዮሽ ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ ከክትባት በኋላ ይከሰታሉ። ሰውነት ከበሽታው የመከላከል አቅም እየገነባ መሆኑን ያሳያሉ። ስለዚህ፣ በመለስተኛ መልክ እነሱም እንዲሁ ጥሩ ምልክት ናቸው። የአለርጂ ችግር በሚከሰትበት ጊዜ ለምሳሌ ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ወዲያውኑ ከባድ እብጠት ፣ መቅላት ፣ ማሳከክ ወይም የትንፋሽ እጥረት አለ። የማዮካርዲያል የተለመዱ ምልክቶች የደረጉ ሕመም፣ የትንፋሽ ማጠር እና የልብ በፍጥነት መምታት ናቸው። እንደዚህ አይነት ምልክቶች ከታዩ ወዲያውኑ ይክተርዎን ያነጋግሩ።

**የጎንዮሽ ጉዳቶች ለምን ያህል ጊዜ ሊቆዩ ይችላሉ?**

የጎንዮሽ ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ ከጥቂት ቀናት በኋላ ያበቃሉ። ከሳምንት በኋላ አሁንም የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉዎት? እየተባባሱ ነው? ወይስ ተጨንቀዋል? እንደዚያ ከሆነ፣ ይክተርዎን ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎን ያነጋግሩ።

**ክትባት ወስጃለሁ። ሌሎች ሰዎችን በኮሮና ቫይረስ መከከል እችላለሁን?**

ሙሉ ክትባት ከተከተቡ በኋላ፣ በኮሮና ቫይረስ የመያዝ ዕድልዎና በሽታውን የማስተላለፍ ስጋት በከፍተኛ መጠን ይቀንሳል። ይሁን እንጂ፣ ክትባት 100% ከበሽታ ጥበቃ የማይሰጥ ሲሆን በሽታ የመከላከል አቅሙም በጊዜ ሊደገፍ ይቀንሳል። የመከላከል ውጤት እና የሚቀንስበት ፍጥነት እንደ ሻይረሱ ልውጥ ዝርያ ሊለያይ ይችላል። እባክዎ ልብ ይበሉ። እንዳግባብነቱ የንጽህና እና ማስክ የማድረግ ግዴታዎችን ያክብሩ።

**የክትባቱን ወጪ የሚሸፍነው ማነው?**

ክትባቱ አእርስዎ የሚቀርበው በነጻ ነው። የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያው የክትባቱን የተወሰነ መጠን ይከፍላል። ቀሪውን ደግሞ የፌዴራል መንግስትና ድርጅቱ ይከፍላሉ።

**ክትባቱ በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ነው?**

አዎ። ስዊዘርላንድ ውስጥ የሚሰጥ ክትባት በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ነው።

**ተጨማሪ መረጃ ከየት ማግኘት እችላለሁ?**

ስለ ኮቪድ 19 ክትባት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የ BAG ድረ ገጽን መጎብኘት ይችላሉ። [www.foph-coronavirus.ch/vaccination](http://www.foph-coronavirus.ch/vaccination) ወይም ይክተርዎን ይጠይቁ። ወይም በፋርማሲዎ።

