



# حزمة معلومات COVID-19

كل ما تحتاج معرفته عن  
الكوفيد-19 من الحفاظ على  
النفسية الإيجابية الصحية خلال  
فترة الجائحة إلى تحطيم  
الخرافات حول اللقاح و  
معلومات إضافية عن اللقاح.



**Housing**  
Executive



نشكركم على إعطائنا بعض من وقتكم لقراءة هذا الكتيب المعلوماتي عن لقاح الكوفيد-19

لقد رأينا في السنة الماضية أحداث قد أدخلت العالم بأسره بحقبة من الزمن لم نرى مثيل لها من قبل ولكنه من الواضح أن هذه الجائحة ستستمر بالتأثير بشكل أكبر على الأشخاص من مجتمعات الأقليات العرقية. بالنسبة لي, فإن رؤية الكثير من العلماء و الحكومات من جميع أنحاء العالم تجتمع مع بعضها البعض لإنتاج لقاحات امنة و فعالة في هذه الفترة المهمة فإن هذا دليل على مدى أهمية و خطورة الوضع الراهن.

و بصفتي سيدة سوداء , فإنني على دراية كافية بكثير من الأمور المقلقة و الكثير من الخرافات التي تحوم حول موضوع اللقاح من قبل مجتمع الأقليات العرقية في إيرلندا الشمالية. لذلك فإنني أرجو أنه من خلال قرائه هذا الكتيب فإنكم لن تتعلموا فقط ماهية وأهمية هذا اللقاح لإيرلندا الشمالية فحسب ولكن سوف تتعلموا بالإضافة إلى ذلك أهمية اللقاح للعالم بأسره.

: يجب علينا أن نشجع بعضنا البعض على فعل ما هو صواب. الرسالة بسيطة  
خذوا اللقاح و أنقذوا الأرواح.





## ما هو كوفيد-19 : الأساسيات

فيروس كورونا (كوفيد-19) هو فيروس جديد أنتشر حول العالم بسرعة خلال سنة 2020. هذا الفيروس يؤثر على الجهاز التنفسي العلوي و من ضمنه المجاري الهوائية من فتحة منخر الأنف إلى منطقة ما فوق الأحبال الصوتية.

## كيف ينتشر الفيروس

يعتقد أن كوفيد-19 ينتشر بشكل رئيسي عن طريق التواصل القريب من شخص لآخر, بالإضافة إلى الأشخاص الذين يقتربون من بعضهم البعض ((ضمن مسافة ستة أقدام

كوفيد-19 ينتشر بسهولة من شخص إلى شخص . لكن درجة سهولة انتشار العدوى من شخص لآخر ممكن أن تختلف. يبدو أن الفيروس المسبب لكوفيد-19 ينتشر بسهولة أكثر من الإنفلونزا ولكن ليس بنفس كفاءة انتشار مرض الحصبة و الذي يعد من أكثر الفيروسات المعدية للإنسان.

## ما هي بعض الطرق التي أستطيع من خلالها حماية نفسي من هذا الفيروس؟

بعض النصائح المعطاة لحماية أنفسكم من كوفيد-19 هي غسل اليدين بانتظام جيدا. تأكد من لبس الكمامة داخل الأماكن العامة مثل متاجر التسوق, و التأكد من احترام و إتباع الإرشادات الحكومية بصدد الاختلاط بين أصحاب البيوت المختلفة و بالإضافة إلى عدم الاختلاط مع الأشخاص خارج إطار الفقاعة (الدائرة الاجتماعية) المعتادة

## ما هي بعض أعراض الكوفيد-19؟

بعض الأعراض المنتشرة هي درجة حرارة مرتفعة, حمى, و نشوء قحة أو سعلة جافة و فقدان حواس الشم و التذوق. بالإضافة لذلك فإن الفيروس يستطيع البقاء في جسم الشخص ل 14 يوم قبل أن تظهر الأعراض عليهم و البعض ممكن أن تظهر عليهما أعراض خفيفة جدا لدرجة أنهم لم و لن يلاحظوا أية أعراض . لهذا السبب فإنه يجب على الجميع الاستماع إلى النصائح الحكومية بهذا الصدد لوقف انتشار الفيروس و هذا حتى لو أحس الشخص بصحة جيدة.



## إرشادات كوفيد-19 الحكومية الحالية في إيرلندا الشمالية

القواعد الإرشادية تبدأ من تاريخ 1 أبريل، 2021 وهي السماح لـ 10 أشخاص من بيتين أو أسرتين أن يتقابلوا بهدف نشاطات رياضية خارجية كما تنص عليه اللوائح. هذا يسمح لبعض الرياضات مثل القولف و كرة المضرب التنيس بالممارسة من هذا التاريخ في مجموعات صغيرة من أفراد ما لا يزيد عن منزلين، ولكن النوادي الرياضية و الخدمات الرياضية مثل غرف تغيير الملابس و غرف الاستحمام و المطابخ و غرف الاجتماعات يجب أن تبقى مغلقة باستثناء الحمامات الضرورية الحد الأقصى لاجتماع عائلتين في حديقة خارجية هو 6 أشخاص وذلك بمن معهم من أطفال

المراكز لمستلزمات الحدائق و مشاتل المزارع سوف تستمر بالعمل من غير تواصل مباشر باستخدام خدمة عدم اللمس و الطلبات الإلكترونية عبر الأجهزة اعتباراً من 21 من شهر أبريل، 2021 سوف يزيد عدد الأشخاص المسموح تقابلها في الحدائق العامة من 6 أشخاص إلى 10 أشخاص (بما فيهم الأطفال) (من عائلتين) (منزلين)

السماح بالدفع عن طريق البطاقة من غير لمس و الذهاب لاستلام البضائع بنفسكم و ذلك لكل البضائع التجارية من غير المواد الأساسية السماح للتدريبات الرياضية من قبل النوادي الرياضية المنتسبة إلى جهات رسمية بالاستمرار ما دامت في مجموعات تقل عن 15 شخص ولكن يجب أن تبقى جميع المرافق الرياضية مغلقة باستثناء الحمامات إزالة قانون البقاء بالمنزل و استبداله برسالة أقوى و هي رسائل تدعو للعمل المحلي و العمل من المنزل

### تحديث مدرسي

جميع الأطفال ضمن عمر المستوى الدراسي الابتدائي قد عادو إلى المدارس من تاريخ 22 مارس 2021 و كل الأطفال ما بعد المرحلة الابتدائية سوف يعودون إلى المدارس من تاريخ 15 أبريل 2021

## الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية مع استمرار جائحة كوفيد-19

إن العيش في جائحة مرض معدي مثل فيروس كورونا الحالي (كوفيد-19) من المتوقع أن يسبب الخوف و باستطاعة الفيروس التأثير سلباً على الصحة النفسية. و من الأهمية أن يبقى الشخص على علم هنالك أمور كثيرة باستطاعتنا عملها لدعم و إدارة أحوالنا في مثل هذه الأوقات. هذه هي بعض النصائح نرجو أن تساعدكم أنتم و أصدقائكم و عائلاتكم لرعاية الصحة النفسية في وقت يتكلم به الكثير عن الصحة الجسدية و حسب



## الحفاظ على الصحة النفسية عندما يجب عليك البقاء بالمنزل

الكثير منا سوف يقضي الكثير من وقته بالمنزل و الكثير من النشاطات المعتادة لن تكون متوقرة لدينا. من الممكن أن نستفيد إذا نظرنا بالأمور الحالية على أنها مجرد فترة زمنية مختلفة في حياتنا و ليس بالضرورة أن تكون فترة سيئة حتى لو لم تكن فترة اختيارية هذا سيعني نمط مختلف من الحياة و فرصة للتواصل مع الآخرين بانتظام على مواقع التواصل الاجتماعي و البريد الإلكتروني أو عن طريق الهاتف بما أن هذه الطرق لا تزال طرق جيدة للحفاظ على التواصل و العلاقة مع الأحباء صناعة جدول يومي روتيني يقوم برفع أهمية العناية بنفسك. يجب عليك أن تقرأ أكثر أو تشاهد أفلام ممتعة و الحفاظ على جدول أو روتين رياضي و تجربة طرق أسترخاء جديدة و البحث عن معلومات جديدة على الأنترنت حاول أن تسترخي و ترتاح و حاول أن تفكر بها كأنها خبرة جديدة حتى و لو لم تكن معتادة و من الممكن أن يكون لها فوائدها الخاصة تأكد أن احتياجاتك العامة قد أمنت مثل أن تتأكد انك لديك الكمية الكافية من الدواء الموصوف لك

## حاول ان تتفادي التكهن و ابحث فقط عن المصادر الموثوقة عن الجائحة

الإشاعات و التكهن هما وقود للتوتر العصبي. القدرة على الوصول إلى معلومات عن الفيروس ذات جودة عالية سوف تساعدك بالإحساس بالتحكم والقدرة اتبع إرشادات النظافة مثل غسل اليدين أكثر من المعتاد لمدة 20 ثانية مع الصابون و الماء الساخن (تستطيع غناء أغنية "سنة حلوة يا جميل" مرتين للتأكد انه قد مضى 20 ثانية أثناء عملية الغسل). يجب عليكم القيام بذلك بمجرد وصولكم من العمل إلى البيت أو في حالة مخط الانف, أو العطس أو السعال أو عند الأكل أو تجهيز الأطعمة. إذا لم تستطع غسل اليدين مباشرة فعليك باستخدام مطهر اليدين و من ثم غسل اليدين في اقرب وقت ممكن يجب عليكم استخدام المحارم عند العطس و التخلص منها مباشرة و البقاء بالمنزل إذا أحسستم بالمرض



## قم بصناعة خطة مالية شخصية

إذا كانت الجائحة قد ضغطت على مصروفاتكم أو قللت من الدخل العام أو جعلتكم غير متأكدين من قدرتكم على المواظبة في الوظيفة فأن هذه المخاوف قد تثقلكم وسوف تؤثر على الصحة النفسية

اصنع خطط مالية بحيث أن تتأكد انك قد حصلت على مستحقاتك من المساعدات و الإعانات و حصلت على مساعدة بالنسبة لأي ديون مستحقة عليكم

مع وجود التشديدات المختلفة فإنه من المجدي استخدام أدوات للتدبير المنزلي و المالي. تذكر انه بإمكانك توفير المال بما أنك لن تصرف بنفس الكمية على المواصلات و المناسبات الاجتماعية. تذكر ذلك عند إعادة صياغة الميزانية. المحاولة على الحفاظ على مستوى مالي مستقر يساعد بطريقة هائلة على حماية الحياة الطيبة. المساعدة و النصيحة في هذا المجال متوفرة

## حاول ان تبقى على اتصال

الطريقة التي نتواصل بها مع الناس قد تغيرت كثيرا منذ بداية الكوفيد. عادة في الأوقات الصعبة فان وجود صحبة و دعم يجعل العمل أسهل. حاول الحفاظ على التواصل مع العائلة و الأصدقاء عن طريق الهاتف و البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل أو اتصل برقم الخدمات المساعدة للدعم العاطفي

أيضا تذكر أن مواقع الاتصال الاجتماعي لها استخداماتها الجيدة ولكن علينا أن نراقب استهلاكنا للنشاطات على هذه المواقع. قف مع نفسك و فكر هل هناك أشخاص أو مجموعات تواصل تسبب لك القلق و التوتر؟ فكر في حجب و حظر الأشخاص و المجموعات التي تسبب لك الإزعاج

## ول ان لا تضع افتراضات

لا تحكم على الناس و لا تقفز لاستنتاجاتك الخاصة عن من أو ما هو السبب الرئيسي في انتشار العدوى. فيروس كورونا يستطيع أن يؤثر بأي شخص مهما كان لونه أو عرقه أو ديانتة أو عمره



## حاول التحكم بطريقة متابعة أحداث الجائحة في الإعلام

- هنالك تغطية إخبارية مكثفة عن الجائحة. إذا وجدت أن الإعلام يسبب لك توتر كبير فإنه يجب عليك إيجاد توازن من المهم أن لا تقطع نفسك عن الأخبار كلياً ولكن قم بتحديد استهلاكك للأخبار إذا كانت سبب في إزعاجك

## الرعاية بصحتك النفسية عند التخفيف و رفع حالة الإغلاق الكامل تدريجياً

- يقام رفع حالة الإغلاق الكاملة عبر المملكة المتحدة في أوقات مختلفة. عند خروجنا من حالة الإغلاق فإن الكثير منا سيجد الكثير من الصعوبات و الفرص في الآن نفسه
- من بين نصائح و إرشادات التباعد انه باستطاعتنا رؤية الأصدقاء و الأقارب شخصياً و المشاركة بنشاطات رياضية أو العودة إلى العمل. و حتى مع أن هذه التغييرات المرادة مطلوبة ولكن الكثير منا سوف يجد هذه التغييرات صعبة على الحالة النفسية. فإن الخروج من حالة الإغلاق مع أن الحوار العلمي ما زال مستمرا ممكن أن يسبب قلق للأشخاص ذوي العرضة الأعلى للعدوى أولذين يعيشون مع مشاكل نفسية معينة
- إذا كان هذا من الأشياء التي تعاني منها أنت، فإليك بعض النصائح:
  - للتعامل مع الخوف و القلق من الرفع التدريجي للإغلاق الكامل
  - تحكم بما تستطيع ان تتحكم به: سيكون هناك الكثير مما لمن تستطيع التحكم به. لذلك عليك بكتابة خطة عمل لنفسك لكي تقوم بالتركيز على ما تستطيع التحكم به
  - بناء المقاومة: قم بشيء كل يوم يشكل لك تحدياً. لا تكن قاسياً على نفسك عندما لا تؤول الأمور لما كنت تخطط. عليك فقط بالاستمرار بالمحاولة
  - غير جدولك الروتيني: قابل أناس جدد و ابحث عن أشياء مختلفة كل يوم
  - ركز على الحاضر: لا تركز على المستقبل حيث انه عادة غير مؤكد. ركز على الأشياء الأكيدة فقط
  - تكلم مع الأشخاص اللذين تثق بهم: تقبل المساعدة و الدعم من الأشخاص الموثوق بهم من محيطك



## الأمر التي تحتاج معرفتها عن اللقاح :اللقاح يقوم ب

حمايتك أنت و أطفالك و الآخرين في مجتمعك من الكثير من الأمراض الخطيرة و القاتلة.  
المرور بالكثير من المفحوصات و الاختبارات قبل تقديمه - بالإضافة فانه مراقب.  
عن كتب لكشف اي أغراض جانبية باستمرار حتى بعد تقديمه  
تخفيف أو القضاء على المرض بالكامل إذا قامت كمية كافية من الأشخاص بأخذ  
اللقاح.

## :اللقاح لا يقوم ب

بالتسبب بمرض التوحد - لم تجد الأبحاث العلمية أية علاقة بين لقاح الحصبة  
و و التوحد  
بإضعاف جهاز المناعة أو تحميله فوق استطاعته.  
التسبب بأي حساسيات أو اي حالات أخرى - جميع الأدلة الحالية تدل على أن  
أخذ اللقاح آمن من عدم أخذ اللقاح  
(لا يحتوي على الزئبق (الثيرميسال)  
لا يحتوي على أي مواد مضرّة بالكميات الصغيرة.

## سبب أهمية اللقاح

أخذ اللقاح يعتبر أهم أمر نستطيع القيام به لحماية انفسنا و أطفالنا ضد المرض.  
و يقوم اللقاح بمنع ما يعادل ثلاث ملايين حالة موت سنويا

منذ تقديم اللقاح في المملكة المتحدة فإن الأمراض مثل الجدري و شلل الأطفال  
و الكزاز التي كانت تقتل و تعيق الملايين من الناس في الماضي هي الآن غير  
موجودة أو نادرة الوجود

و لقد انخفض معدل أمراض أخرى مثل مرض الحصبة و مرض الدفتريا إلى  
معدلات تقرب ال 99% منذ أستخدامها. ولكن إذا توقف الناس عن أخذ  
المطعومات فإنه بإمكان الأمراض المعدية بالانتشار مرة أخرى

## :معلومات

منظمة الصحة العالمية قد أعلنت حديثا أن التردد عن أخذ اللقاح يعتبر من أهم  
10. مخاطر تهدد الصحة العالمية



## ما هو المطعم أو اللقاح المستخدم؟

: لقد وافقت المملكة المتحدة على استخدام ثلاثة لقاحات  
لقاح فايزر بايون تيك·  
لقاح اوكسفورد استرازينيكا·  
لقاح موديرنا·

يستخدم اللقاح الأول و الثاني في أيرلندا الشمالية ولكنه من غير المتوقع أن يصل لقاح موديرنا إلى المملكة قبل الربيع. جميع اللقاحات المستخدمة سوف تعطى للمريض من خلال جرعتين، يجب أن يكون بينهم عدة أسابيع

## متى سوف أعطى اللقاح؟

يعرض المطعم أو اللقاح على المرضى حسب ترتيب الأولوية، بناء على العمر و حالة الضعف الصحي، لان كوفيد-19 يشكل اكبر خطر على كبار السن و الأشخاص ذوي مشاكل صحية معينة

## هل سيتم تطعيم الجميع؟

الهدف هو أن يعطى أكبر حد ممكن من الأشخاص فوق عمر 18 لقاح الكوفيد-19  
لن يكون اللقاح إجباري - لا يوجد أي لقاحات إجبارية في مملكة المتحدة - و قد نصح الأخصائيون أن هذا لن يساعد في بناء الثقة باللقاح  
لقد طلبت الدولة لحد الآن سبعة لقاحات مختلفة تكفي لكل شخص بالغ في المملكة

## ماذا عن الأشخاص ذوي الحساسيات؟

يعرض اللقاح على المرضى حسب الأولوية بناء على العمر و حالة الضعف الصحي لان كوفيد-19 يشكل اكبر خطر على كبار السن و الأشخاص ذوي مشاكل صحية معينة  
هنالك حالة تحسس حادة - تسمى بالحساسية المفرطة - و هي حالة نادرة الحصول مع أي لقاح ولكن ممكن أن تحدث للمعرضين لها. معظم الناس لن يؤثر عليها اللقاح بأي شكل  
ينصح بان يناقش أي شخص يستعد لأخذ اللقاح MHRA المنظم الطبي حالته الصحية و أي حالات تحسس ممكنة مع المتخصص الصحي قبل أخذ اللقاح



## أنا حامل. هل سوف يؤثر ذلك على أخذ اللقاح؟

يجب الأخذ بإيجابيات وسلبيات تعاطي اللقاح بالنسبة للحوامل و اتخاذ قرار إعطاء اللقاح سوف يعتمد على إذا كانت الإيجابيات تفوق السلبيات - على سبيل المثال إذا كانت هناك خطورة تعرض للكونا غير قادرين على تفاديها، أو إذا كانت المرأة لديها مشاكل صحية معينة تجعلها عرضة لتطورات الكوفيد-19 يجب على النساء أن يناقشن فوائد و مضار تعاطي اللقاح مع طبيبهم و. التوصل إلى قرار مشترك بناء على الحالة الصحية الخاصة بكل شخص. النساء اللاتي يرضعن يستطعن أخذ اللقاح.

## كيف يعمل اللقاح

يعلم اللقاح جهاز المناعة لديكم كيف يصنع الأجسام المضادة التي تحمي الجسم من المرض. يعتبر تعلم جهاز المناعة ذلك عن طريق اللقاح بدلا من الإصابة الفعلية بالمرض و العلاج منه بمجرد تعلم جهاز المناعة لديكم بمحاربة المرض فأن هذه الحماية عادة تستمر لعدة سنين

## مناعة القطيع

أخذ اللقاح يساعد المجتمع بأسره عن طريق "مناعة القطيع". إذا قام عدد كافي من الناس بأخذ اللقاح فان انتشار المرض للأشخاص الغير قادرين على أخذ اللقاح يصبح أصعب بكثير. على سبيل المثال الأشخاص المرضى و ذوي أجهزة مناعة ضعيفة

## لماذا تعتبر اللقاحات امنه؟

- كل اللقاحات تجرب بالكامل للتأكد من أن اللقاح لن يضركم و لن يضر أولادكم بمجرد البدا باستخدام لقاح معين في المملكة فأن وكالة تنظيم الأدوية تقوم بمراقبة اللقاح لأي أعراض جانبية MHRA ومنتجات الرعاية الصحية نادرة
- عن طريق MHRA يستطيع أي شخص أن يبلغ عن أي أعراض جانبية لوكالة برنامج البطاقة الصفراء



## الأعراض الجانبية للقاح

معظم أعراض اللقاح خفيفة و لا تستمر لفترة طويلة. اكثر الأعراض الجانبية انتشارا هو بعض التورم و الاحمرار في مكان إعطاء الإبرة و ممكن أن تتسبب بألم لفترة 2 الى 3 أيام

الرضع و الأطفال الصغار ممكن أن تحس بالمرض أو ارتفاع الحرارة ليوم أو يومين. بعض الأطفال من الممكن أن تبكي مباشرة بعد اللقاح. هذا طبيعي، سوف يحسون بتحسن بعد أخذهم بالأحضان

## نصائح للمسلمين

### لقاح الكوفيد-19 مع الصيام و رمضان:

بما ان اللقاحات تقدم عن طريق التوالي، فإنه من المتوقع ان تأتي بعض اللقاحات في شهر رمضان المبارك. ارجوا قراءة الإرشادات بالأسفل من حول إذا كان يسمح للمسلمين أخذ BIMA الجمعية الطبية الإسلامية البريطانية اللقاح خلال وقت الصوم

## Can Muslims take Covid vaccines in Ramadan?

*It is likely that Muslims will be invited to take the Covid vaccine (either 1<sup>st</sup> or 2<sup>nd</sup> dose) during Ramadan. BIMA has reviewed fiqh opinions from different schools of thoughts below.*



**Taking the Covid-19 vaccines currently licensed in UK does not invalidate the fast during Ramadan as per the opinion of the majority of Islamic scholars.**

This is generic information only.  
Please refer to your local Islamic Scholars & healthcare professionals.  
For detailed information, please go to our website below.

[W] [BitLy/bimavaxxhub](https://bit.ly/bimavaxxhub) [E] [covid@britishima.org](mailto:covid@britishima.org)





تعمل بكد BIMA. سيكون رمضان لسنة 2021 مختلف تماما لكافة المجتمع المسلم لقادة المساجد و المنسقين #SafeRamadan لإنتاج أرشادات حول رمضان امن للتراويح و الاعتكاف و النشاطات الرمضانية المختلفة للتأكد و الحفاظ على سلامتكم. و بالنسبة لكم كرواد للمساجد في رمضان, فإنه من المهم ان تتذكروا أن تلبسوا الكمامات و ان تحافظوا على التباعد بينكم و التخفيف من الوقت المقضي في المساجد.

## لقاحات الكوفيد-19 خلال شهر رمضان الكريم

إن أحسن عمل تستطيع القيام به بأمان و فعالية هو حماية نفسك و عائلتك و ذوي الخطورة القصوى من حولك عن طريق أخذ اللقاح عندما يعرض عليكم من قبل السلطات الصحية (إن. إتش. اس). ولطمأنة المجتمع المسلم فقد قامت الجمعية الطبية الإسلامية البريطانية بمراجعة دراسة و فتاوي علماء المسلمين و من ثم أكدوا أن أخذ اللقاح لا يبطل الصيام. بالإضافة فان اللقاح لا يحتوي على الخنزير أو اي مستحضرات حيوانية أو كحولية أو جنينية أخرى - و هذا يعكس رأي اكثره علماء المسلمين بأنها حلال.

المحليين و قادة الصحة العامة قد جمعوا لكم النصائح GP أخصائيي الطب العام التالية لدعم المسلمين اللذين سيتوفر اللقاح لهم خلال شهر رمضان المبارك:

لا تقوموا بتأخير أخذ لقاح الكورونا-19 - سواء الجرعة الأولى أو الثانية - خلال شهر رمضان.

أحسن عمل تستطيع القيام به بأمان و فعالية هو حماية نفسك و عائلتك و ذوي الخطورة القصوى من حولك عن طريق أخذ اللقاح عندما يعرض عليكم من (قبل السلطات الصحية إن. إتش. اس).

لطمأنة المجتمع المسلم فقد قامت الجمعية الطبية الإسلامية البريطانية بمراجعة دراسة و فتاوي علماء المسلمين و من ثم أكدوا أن أخذ اللقاح لا يبطل الصيام. إذا كنت لا تزال مترددا فالرجاء التواصل مع إمامك أو شيخك المحلي



للإرشاد.

اللقاح لا يحتوي على الخنزير أو اي مستحضرات حيوانية أو كحولية أو جنينية أخرى  
- و هذا يعكس رأي اكثره علماء المسلمين بأنها حلال

إذا كنت تأخذ أدوية موصوفة من الطبيب فيجب عليك الاستمرار في أخذ الدواء  
خلال شهر رمضان ولكن نرجو التواصل مع طبيبك لنقاش إذا ما كانت الجرعة أو  
أوقات اخذ الدواء تحتاج إلى تعديل خلال الشهر الكريم

الصيام ليس واجبا على الكثير من الناس و منهم المريض بأمراض جسدية أو  
نفسية أو يعانون من حالات صحية طويلة الأمد و الضعفاء صحيا و اللذين يعانون  
من الصعوبات التعليمية و الذهنية و النساء الحوامل و المرضعات و الحوائض.  
بالإضافة فان الأشخاص المعرضين لخطورة إصابة أعلى من الكوفيد عليهم النظر  
في خيارات أخرى بالنسبة للصيام

إذا كان اللقاح يحق لك حاليا و انت بحاجة إلى نصائح و إرشادات إضافية حول  
اللقاح و شهر رمضان الكريم فإنه باستطاعتك الاتصال بهاتف المنتدى المخصص  
خصيصا لللقاح على هاتف 02037643030. عاملي الخطوط التليفونية يتحدثون  
بثمانية لغات متوفرة لدعم المقيمين الذين يحتاجون للمساعدة و النصيحة  
إذا كنت تعاني من مرض السكري و تريد أن تصوم فالرجاء التحدث مع الطبيب  
العام الخاص أو ممرضة السكري عن اكثر الطرق أمنا للقيام بذلك. تذكر بأن هناك  
رخصة دينية بجواز عدم الصيام في رمضان إذا كان لديك مرض السكري و خاصة  
إذا كنت تأخذ الانسولين أو تعاني من أي تعقيدات طبية



## نصائح للأشخاص من خلفيات السود و الكاريبيون

اكثر من 15 مليون شخص قد أخذ لقاح الكورونا الأول ولكن الدراسات الحديثة تدل على انه هناك نسبة متدنية جدا من اخذي اللقاح من بين بعض مجموعات الأقليات العرقية في المملكة المتحدة و عبر العالم.

يقال أن نظريات مؤامرة كاذبة حول اللقاح قد انتشرت بين هذه المجتمعات و حسب قول الكلية الملكية للأطباء العموميين, فان احتمالية أخذ اللقاح بين البيض في المملكة تزيد عن الضعف بالنسبة للاناس من خلفيات السود و تزيد بثلاث مرات عن الأشخاص من خلفيات عرقية مختلطة.

كبير المسؤولين الطبيين في إيرلندا الشمالية الدكتور ميكائيل مك-برايد تحدث حديثا عن قلقه بالنسبة لهذا الموضوع و قال "هنالك مخاوف كثيرة في غير محلها تحوم حول موضوع لقاح كوفيد 19 و قد وضعت في في أنحاء إيرلندا الشمالية و نحن BAME عقول الناس من مجتمعات ال نعمل بجد لمعالجة هذه الأمور. و نحن أيضا نعمل مع مصادر موثوق بها لإيصال المعلومات الصحيحة و نشرها و بالإضافة لذلك فإننا شديدي الحرص على التعامل مع هذا الموضوع بإطار اجتماعي صحيح و "استخدام لغة واعية اجتماعيا

إذا كنت قلقا من أخذ اللقاح أو لديك مخاوف حول اي من المعلومات التي سمعت بها أو قرئتها فانه باستطاعتك الاتصال بالطبيب العام الذي سوف يسعد بأن يشرح لك و يزيل أي مخاوف لديكم

و كما سنسرد عدة خرافات و حقائق تحوم حول موضوع كوفيد-19 و نرجو أن تساعدكم المعلومات لطرد مخاوفكم



يحتوي اللقاح على الكحول و لذلك فهو غير مسموح الحقيقة: يحتوي لقاح اكسفورد اي زي على الايثانول بكمية تقل على الكمية المتواجدة في الأطعمة الطبيعية و الخبز. الكثير من العلماء قد حلل لقاح أكسفورد اي زي لان كمية الايثانول فيه شبه معدومة. عملية التحليل و التحريم هي مسؤولية العلماء و ليس العامة فالرجاء التواصل مع علمائكم الموثوق بهم بهذا الصدد.

### الخرافة: الناس يموتون من لقاح الكوفيد-19

الحقيقة: بعض الناس سوف يموتوا بعد حصولهم على لقاح كوفيد. هذا لا يعني أن سبب وفاتهم هو اللقاح. إذا تلقح 10 ملايين شخص ولم يكن هناك اي أعراض جانبية على الإطلاق ولكن يبقى من المتوقع أن يتوفى 14000 من مسببات مختلفة تماما. الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كان للقاح أعراض جانبية خطيرة هي النظر في المعلومات من الكثير من أشخاص أخذوا اللقاح و مقارنتها بالإحصائيات المتوقعة عادة من الناس في هذا المجموعة العمرية.

الخرافة: اللقاح ليس امن لأنه طور بسرعة الحقيقة: "لقاح الكوفيد-19 نفسه قد طور بسرعة ولكن الاختبارات الطبية التي تفحص الأمن و الفعالية لم يسرع بها بتاتا" قال الطبيب كنينقهام. "السلامة لم تخترق أو تهمل بأي شكل من الأشكال و الذي حصل بسرعة هو إيجاد اللقاح الذي سوف يُفحص. لقد تطلب ذلك من العلماء في الثمانينات الكثير من الوقت ولكن شكرا للتطورات العلمية عبر السنين فانه باستطاعتنا إيجاد اللقاح بسرعة". و يضيف بقوله أن كوفيد-19 شبيه لفيروسات كورونا أخرى كنا قد رأيناها في الإنسان من قبل مثل فيروس مارس و سارس و لذلك كان هناك أبحاث سابقة ساهمت في الإسراع من العملية.



## الرد على الأساطير و الخرافات

DNA - (الخرافة: يمكن للقاح ان يعدل في الشفرة الجينية (الحمض النووي دي. ان. ايه

لأي DNA من تعديل او تغير ال RNA الحقيقة: لا يوجد اي طريقة يتمكن بها m-RNA لقاح ال m-RNA شخص. لقاح فايزر للكوفيد يستخدم تكنولوجيا ال يعلم الخلايا بان تصنع بروتين يقوم بتحفيز رد فعل حامي للجسم من قبل لا يدخل إلى نواة الخلية ابدأ و هي التي تحتوي على m-RNA جهاز المناعة. ال dna الحمض النووي

الخرافة: لم يكن هناك عدد كافي من الأشخاص من الأقليات العرقية و السوداء ضمن تجارب الكوفيد-19 و لذلك لا نعرف مدى تأثيرها

الحقيقة: لقد تم تطوير الكوفيد باستخدام اكثر الطرق العملية. متطوعين من أقليات عرقية شاركوا في تطوير اللقاح. لا يوجد اي دليل على الإطلاق على ان لقاح الكوفيد يعمل بطريقة مختلفة بناء على الخلفية العرقية للشخص.

عدد متطوعي تجارب فايزر احتوت على 9.6% من السود \ الأفارقة و 26.1% من أصول لاتينية هسبانية و 3.4% من اسيا تجارب اوكسفورد احتوت على 10.1% و 3.5% من أسيا

الخرافة: لا جدوى من أخذ اللقاح بسبب فصائل كوفيد جديدة الحقيقة: لا يوجد حاليا اي دليل على ان اللقاح لن يحمي من الفصائل الجديدة. من الطبيعي للفيروسات مثل فيروس الإنفلونزا مثلا ان تمر بمراحل تطور جيني جديد. ينظر العلماء في طبائع هذا الفصائل الجديدة حاليا. التغيرات الصغيرة عادة لا تؤثر في فعالية اللقاح



**الخرافة:** يحتوي اللقاح على الخنزير أو مشتقات حيوانية أخرى  
**الحقيقة:** لا يوجد مشتقات خنزير أو اي حيوانات أخرى في اللقاح  
المتوفر حاليا. حتى في الحالات التي يوجد بها عناصر لا تحل في  
اللقاح فان الكثير من العلماء المعتبرين قد استنتجوا انهم حلال إذا لم  
يكن هناك خيار بديل و المعلومات كلها تدل ان اللقاح يجلب المنفعة.

**الخرافة:** لقاح الكوفيد هو الذي يصيبك بالكوفيد  
**الحقيقة:** لا. لا يمكنك الإصابة بالكوفيد من اللقاح. اللقاح يعلم جهاز  
المناعة بان يتعرف على الفيروس المسبب للكوفيد و يحاربه. هذه  
العملية قد تسبب أعراض جانبية طفيفة. اللقاحات المتوفرة حاليا  
ليس باستطاعتها إصابتكم بعدوى الكورونا

**الخرافة:** الإصابة بالكوفيد بعد أخذ اللقاح دليل على عدم فعاليته  
**الحقيقة:** يحتاج جهاز المناعة عدة أيام أو أسابيع لكي ينتج ردة فعل  
مناعية قبل ان يوفر الحماية من الفيروس. سوف يقلل لقاح الكوفيد  
احتماليات نشوء تطورات خطيرة من الكوفيد. لا يوجد اي لقاح فعال  
100% لذا يجب على الجميع ان يستمروا بأخذ الحيلة الموصى بها  
لكي يتجنبوا العدوى

**الخرافة:** المريضون و الكبار في السن هم فقط الذين يموتون من  
الكوفيد  
**الحقيقة:** هذا كلام غير صحيح و غير أخلافي. معدل الأعمار المتوسطة  
في وحدات العناية المركزة يزيد بقليل عن عمر 60 عاما. الحالات  
السابقة التي من الممكن ان تجعل الشخص عرضة عالية للعدوى و  
هي ببساطة مثل الربو أو السكري او زيادة في السمنة. حياة الجميع  
غالية بغض النظر عن العمر او التاريخ الطبي. بأن يطرح اي شيء غير  
ذلك أمر مقلق و هو معارضة صريحة للإسلام



**الخرافة: لا تحتاج للقاح إذا كنت قد أصبت سابقا بالكوفيد**

**الحقيقة: لا نعلم مدى فترة الحماية بعد الإصابة بالكوفيد لذلك فنحن ننصح بأخذ اللقاح. الأشخاص اللذين أصيبوا بالكوفيد سيحصلون على الأرجح على حماية لعدة اشهر بعد الإصابة ولكن الأبحاث في هذا المجال مستمرة. هذه الأشخاص باستطاعتها نقل العدوى للآخرين. النصيحة الحالية هي الانتظار ل 4 أسابيع قبل أن تحصلوا على اللقاح.**

**الخرافة: إذا قررت أن لا أتعاطى اللقاح فان هذا القرار لن يؤثر على سلامة الآخرين.**

**الحقيقة: قراراتك الشخصية لا تؤثر بك فحسب ولكن تؤثر في الجميع و بالذات الأشخاص المستضعفين و المرضى من حولك. احتمالية إصابتك بالكوفيد لفترة طويلة مع تطورات و تعقيدات حادة إذا لم تأخذ اللقاح عالية. هذا سوف يضع ضغط إضافيا على الخدمات الصحية و سوف يؤثر في الأشخاص اللذين يعانون من أمراض أخرى. و سوف يؤثر أيضا على أحبائك و أقربائك اللذين سوف يقومون برعايتك خلال هذه الفترة.**

**الخرافة: أنا شاب أو شابة و الكوفيد يشكل خطورة متدنية بالنسبة لي لهذا فان اللقاح ليس ضروري لي**

**الحقيقة: في الأسابيع السابقة فقد شكلت نسبة الماكثين في المستشفيات بين أعمار 18-64 بسبب الكورونا بنسبة 40% يوميا. و مع انه صحيح أن الخطورة أعلى على كبار السن و ذوي المشاكل الصحية ولكن الكوفيد يستطيع إصابة اي شخص من اي فئة عمرية. يستطيع الكوفيد أن يسبب تطورات صحية خطيرة و حتى الموت. اللقاح مصمم لكي يخفف من هذه التبعات الكارثية**



**إذا وجدت نفسك في اي صعوبات خلال هذه الفترة فاعلم انه بالإضافة إلى فانك ستجد في الأسفل معلومات NWMF إمكانية الاتصال بالمنتدى إضافيه و تفاصيل التواصل مع مراكز الخدمة المحلية و بنوك الطعام و السلطة التنفيذية للإسكان.**

**معلومات الإسكان: للتقدم بطلب منزل هل تعلم انه باستطاعتك التقدم بطلب منزل من الإسكان؟ إذا أردت ذلك فباستطاعتك الذهاب إلى اقرب مكتب إسكان (ارجوا قراءة التفاصيل لاماكن المكاتب في ديربي |لندنديري بالأسفل) باستطاعتكم الاتصال بهم على رقم 03448920900 أو تستطيع التقدم بالطلب عن طريق الأنترنت. طلب واحد موجه إلى سلطة الإسكان سوف يتيح لك الفرصة للتقدم إلى جميع أصحاب الممتلكات المخصصة لخدمات الإسكان الاجتماعي في المنطقة المختارة من قبلكم. إذا أردتم اي مساعدة لغوية أو ترجمة فأن سلطة الإسكان تستطيع توفير ذلك عند ذهابكم لتقديم الطلب.**

**تستطيع التقدم عن طريق الأنترنت على الرابط التالي:**

<https://www.nihe.gov.uk/Housing-Help/Apply-for-a-home>

**معلومات الإسكان – التقدم لطلب منزل هل تعلم أن سكن الطواري يعتبر من حقل؟ سلطة الإسكان عليها المسؤولية القانونية لمساعدة الأشخاص المشردين في إيرلندا الشمالية. يجب أن تعلم أن تعبير التشرذ لا يشير فقط إلى الأنااس الذين ينامون على ارضفه الشوارع فحسب بل هو شيء ممكن أن يحصل لأي شخص و لأي عدد من الأسباب. إذا وجدت نفسك بلا منزل أو في موقف سيتسبب بفقدانك لمنزلك فالرجاء التواصل مع سلطة الإسكان مباشرة. سوف ينظرون في أمرك و يناقشوا معك جميع أوجه الدعم المتوفرة لك.**

**للمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع فقد قامت سلطة الإسكان بتوزيع كتيب عن التشرذ. تستطيعون الوصول لهذا الرابط هنا**

<https://www.nihe.gov.uk/Housing-Help/Homelessness/Are-you-homeless>



السلوك المعادي للمجتمع و جرائم الكراهية  
إذا كنت أنت أو شخص تعرفه قد تعرض لسلوك اجتماعي معادي أو  
جرائم كراهية فعليك إبلاغ الشرطة لولا. أيضا إذا كنت تسكن في سكن  
من سلطة الإسكان التنفيذية وقت حصول الحادث فإنه عليك إبلاغهم  
أيضا لكي يقوموا بالتحقيق بالشكوى الخاص بهم

معلومات المكتب المحلي:

مكتب ووتر سايد:

2 Glendermott Road, Waterside

و يغطي الاماكن التالية: التناقفين, ارد نا بروكي, اردمور, كاو, كلاودي,  
كلووني, كورينرين, فاونتين هيل, درماهو, ايقلينتون, قوبناسكاله, هولي  
ماونت بارك, ايرش ستريت (ليسناقلفن) و كلفنان, نوكدارا, لترشاندوني,  
مايدون, ملفين كورت, نيو بلدنقز بارك, روس داوني, ستراث فويل, تلي  
ألى ومثلث واترسايد

03448920900 / waterside@nihe.gov.uk معلومات التواصل:

مكتب واترلو: waterloo office: Ulster Bank Building, Waterloo Place  
يغطي: اكادمي رود, بيشوب ستريت, براندي ول, كلو قلاس, كريغن, إلم  
ود, فاونتين, فويل رود, إفي تراس, لوور كريكقان, ماورين افنيو, ميينان  
بارك, نيكسون كورنر, نورثلاند رود, اوركد روو, روس مونت و روسفيل  
03448920900 / waterlooplace@nihe.gov.uk معلومات التواصل:

Collon Terrance, Derry مكتب كولون تيراس: 14

يغطي: باليماقروارتي, بالينقاراد, بيلمونت, بلوم فيلد, برادلي بارك, براكن  
بارك, بروكديل, كابل كورت, كاشل هيل بارك, كارن هيل, كلمور رود,  
كوشكوين, ايرهات بارك, إيدر اوين بارك, إيلاخمور بارك, فيرقلين بارك,  
فيرن بارك, قاليقا بارك, قلن كاو, نوكالا بارك, هيزل بانك, سليف مور  
بارك, ليفاير, موس بارك, شانتالو, ودلاندس

03448920900 / collonterrace@nihe.gov.uk معلومات التواصل:

Railway Street, Strabane مكتب ستربان: 46-40



يغطي: الكسندر بلايس لور, اردمور, ارد شاو, ارتيقارفان, بالي كولمان,  
بالي ماقوري, باردونيت, كارلتون درايف, كاسيل ديرق, كاسيل داون,  
شيرش تاون, كلادي, كوليون, دونيمانا, دوقلاس بريدج, دبلن رود, إيرقانا,  
فاونتئين, قليب, كيلن, كيلتر, ليسنافين بارك, ماهر ماسون, ماين  
ستريت, مل مونت رود, مل بروك قاردنز, نيو تاون بلايس, نيو تاون  
كندي, نيو تاون ستيوارت, بلم بردج, سيون ملز, سبا مونت, سبرينق  
هيل بارك, أورني رود

03448920900 / strabane@nihe.gov.uk معلومات التواصل:

نصائح الشمال الغربي (نصائح المواطنين سابقا): 03003033650

مركز الموارد ديربي: 71352832 028

مركز دوف هاوس الاجتماعي 71269327 028

ديربي ويل للنساء: 71360777 028

المركز القانوني 71262433 028

مركز نصائح شن فين 71359747 028

مركز النصائح لل دي. يو. بي. 71346271 028

71263699 028 (foylefoodbank@gmail.com) بنك فويل للطعام

028 (Foodbank, clothing bank and debt counselling): مركز ذا هوب

71349339 (office@cornerstonecity.church)

بنك طعام شيرش ترست 71311322 028

(fionafagan@thechurcheTrust.org.uk)

لطلب نسخة مادية من هذا الكتيب الرجاء التواصل معنا على البريد

info@nwmf.org.uk

و ذلك بعد تاريخ 7 من شهر أبريل من سنة 2021