

Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

ماذا تتوقع بعد الحصول على لقاح كوفيد-19	<b>What to expect after your COVID-19 vaccination</b>
معلومات للأشخاص الذين حصلوا مؤخرًا على لقاح كوفيد-19	<b>Information for people who have just had a COVID-19 vaccination</b>
اكتشف المزيد على <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Find out more at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
المحتويات	<b>Contents</b>
• ما الآثار الجانبية للقاح؟	• What are the side effects?
• هل يمكن أن أصاب بكوفيد-19 من اللقاحات؟	• Can I catch COVID-19 from the vaccines?
• متى يمكنني العودة لمباشرة أنشطتي اليومية؟	• When can I go back to daily activities?
• هل سيحميني اللقاح؟	• Will the vaccine protect me?
• ماذا يمكنني عمله بعد الحصول على اللقاح؟	• What can I do after I have had the vaccine?
يُرجى قراءة نشرة المعلومات عن المنتجات لمعرفة المزيد من التفاصيل حول لقاحك، بما في ذلك الأعراض الجانبية الممكنة، بالبحث بكتابة عبارة بطاقة فيروس الكورونا الصفراء <b>Coronavirus Yellow Card</b> .	<b>Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card.</b>
كما يمكنك الإبلاغ عن أي آثار جانبية مشتبه فيها بالدخول على الموقع نفسه، أو تنزيل تطبيق البطاقة الصفراء <b>Yellow Card app</b> .	<b>You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app.</b>
<a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>	<a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>
الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر المضاعفات الصحية من فيروس كورونا (كوفيد-19) هم الذين يحصلون على اللقاح أولاً. هذه النشرة توضح لك ما يمكن توقعه بعد حصولك على الجرعات الأساسية من اللقاح أو الجرعة المنشطة منه.	<b>People who are most at risk from the complications of coronavirus (COVID-19) are being offered the COVID-19 vaccination. This leaflet tells you what to expect after you have had your primary or booster vaccination.</b>

## Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

ما الآثار الجانبية للقاح؟	What are the side effects?
<p>قد يسبب اللقاح، مثله مثل كل العقاقير، بعض الآثار الجانبية. ومعظمها طفيف وقصير الأجل، بل ولا يعاني منها الجميع. تتشابه الآثار الجانبية البالغة الشيوع، ولا تستمر إلا ليوم أو يومين.</p>	<p>Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short-term, and not everyone gets them. The very common side effects are the same and should still only last a day or two.</p>
<p>من بين الآثار الجانبية البالغة الشيوع في اليوم الأول أو الثاني:</p>	<p>Very common side effects in the first day or two include:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بألم وثقل في الذراع في منطقة الحقن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بالتعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling tired</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الصداع، وتكسير في الجسم، وقشعريرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• headache, aches and chills</li> </ul>
<p>قد تشعر أيضا بأعراض الإنفلوانزا مع نوبات من الرعشة والرجفة لمدة يوم أو يومين. ولكن قد يشير ارتفاع درجة الحرارة* إلى أنك مصاب بكوفيد-19 أو بعدوى أخرى. يمكنك أن تستريح، وتتناول جرعة عادية من الباراسيتامول (اتَّبِع النصائح الواردة في العبوة) كي تشعر بالتحسن.</p>	<p>You may also have flu like symptoms with episodes of shivering and shaking for a day or two. However, a high temperature* could also indicate that you have COVID-19 or another infection. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.</p>
<p>* إذا كنت تحصل على علاج كيميائي وارتفعت درجة حرارتك، اتصل بوحدتك المحلية لرعاية مرضى السرطان.</p>	<p>*If you are on chemotherapy and have a high temperature, contact your local cancer care unit.</p>
<p>من الآثار غير الشائعة تورم الغدد تحت الإبطن أو على الرقبة، في نفس الجانب الذي به الذراع المحقون باللقاح. ويمكن أن يستمر هذا لمدة تقارب 10 أيام، ولكن إن طالّت المدة، يُرَجَى رؤية طبيبك. إذا حان موعد فحص الثديين (ماموجرام) في الأسابيع القليلة بعد اللقاح، فلا بد أن تذكر هذا عندما تحضر الموعد.</p>	<p>An uncommon side effect is swollen glands in the armpit or neck on the same side as the arm where you had the vaccine. This can last for around 10 days, but if it lasts longer see your doctor. If you are due for a mammogram in the few weeks after the vaccine, then</p>

Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

	you should mention that when you attend.
ماذا يجب عمله إذا كنت قلقًا بشأن أعراضي؟	<b>What should I do if I am concerned about my symptoms?</b>
تستمر هذه الأعراض لمدة أقل من أسبوع. ولكن إذا بدأ أن أعراضك تزداد سوءًا، أو إذا كنت قلقًا، اتصل بطبيبك في عيادة الأسرة، أو رقم خدمات الرعاية الصحية في الأوقات التي لا تعمل فيها العيادة. إذا استشرت طبيبًا أو ممرضًا، تأكد من أن تخبره بأنك حصلت على اللقاح (أظهر له بطاقة التطعيم – احتفظ ببطاقتك في مكان آمن) حتى يمكنه تقييم حالتك تقييمًا صحيحًا. كما يمكنك الإبلاغ عن أي أعراض جانبية تشبه في أنك تعاني منها من اللقاحات والعقاقير من خلال برنامج البطاقة الصفراء. يمكنك القيام بذلك عبر الإنترنت بالبحث بكتابة عبارة بطاقة فيروس الكورونا الصفراء <b>Coronavirus Yellow Card</b> أو بتحميل تطبيق البطاقة الصفراء <b>Yellow Card</b> app.	These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call your GP or Out of Hours service. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card – keep your card safe) so that they can assess you properly. You can also 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.
<a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>	<a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>
هل هناك آثار جانبية أخطر؟	<b>Are there other more serious side effects?</b>
ذكر وقوع حالات شديدة الندرة تتعلق بتخثر الدم، ونزف غير طبيعي بعد الحصول على لقاحي أسترازينكا ويانسن. نظرا للمخاطر العالية من مضاعفات كوفيد-19 وحالات الوفاة منه، خلصت هيئة الرقابة على الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (MHRA)، ومنظمة الصحة العالمية، والهيئة الأوروبية للأدوية إلى أن المفاضلة ما بين فوائد الحصول على اللقاح وعدم الحصول عليه تؤيد الحصول عليه تأييدًا كبيرًا.	There have been reports of an extremely rare condition involving blood clots and unusual bleeding after the AstraZeneca and Janssen vaccines. Because of the high risk of complications and death from COVID-19, the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA), the World Health Organisation and the European Medicines Agency have concluded that the balance is very much in favour of vaccination.

Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية لمدة تزيد على 4 أيام وفي خلال 28 يومًا من حصولك على اللقاح، يجب أن تحصل على مشورة طبية على وجه السرعة من طبيبك في عيادة الأسرة أو من قسم الطوارئ.</p>	<p><b>If you experience any of the following from more than 4 days and within 28 days after vaccination you should seek medical advice urgently from your GP or Emergency Department.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صداع مستجد شديد، لا تساعد المسكنات العادية في التخلص منه، أو يزداد سوءًا.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a new, severe headache which is not helped by usual painkillers or is getting worse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صداع غير عادي يبدو أنه يزداد سوءًا عند الاستلقاء على الظهر أو عند الانحناء، أو قد يصاحبه الأعراض التالية:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• an unusual headache which seems worse when lying down or bending over or may be accompanied by</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم وضوح الرؤية، وغثيان، وقيء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- blurred vision, nausea and vomiting</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- صعوبة التكلم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- difficulty with your speech</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ضعف، أو خمول، أو تشنجات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weakness, drowsiness or seizures</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كدمات مستجدة غير معروف سببها ويصاحبها شعور بالوخز، أو نزيف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• new, unexplained pinprick bruising or bleeding</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضيق تنفس، أو ألم في الصدر، أو تورم الرجل، أو ألم مستمر في البطن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• shortness of breath, chest pain, leg swelling or persistent abdominal pain</li> </ul>
<p>على مستوى العالم، طرأت حالات نادرة من التهاب في القلب، تسمى التهاب عضلة القلب أو التهاب غلاف القلب، بعد الحصول على لقاحي فايزر ومودرنا ضد كوفيد-19.</p>	<p>Worldwide, rare cases of inflammation of the heart called myocarditis or pericarditis have been reported after Pfizer and Moderna COVID-19 vaccines.</p>
<p>وكانت هذه الحالات في معظمها بين الشباب الأصغر سنًا، وبعد عدة أيام من الحصول على اللقاح. تعافى معظم هؤلاء الأشخاص، وتحسنت حالتهم بعد الراحة والعلاج البسيط.</p>	<p>These cases have been seen mostly in younger men within several days after vaccination. Most of these people recovered and felt better following rest and simple treatments.</p>

## Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

يجب أن تطلب المشورة الطبية على وجه السرعة إذا شعرت بما يلي:	<b>You should seek medical advice urgently if you experience:</b>
• ألم في الصدر	• chest pain
• ضيق تنفس	• shortness of breath
• شعور بضربات قلب سريعة أو قوية، أو ررفة	• feelings of having a fast-beating, fluttering, or pounding heart
هل يمكن أن أصاب بكوفيد-19 من اللقاحات؟	<b>Can I catch COVID-19 from the vaccines?</b>
لا يمكن أن تصاب بكوفيد-19 من اللقاح، ولكن قد تكون أصبت به ولا تشعر بأعراض حتى بعد موعد التطعيم.	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.
على الرغم من إمكانية ارتفاع درجة الحرارة في خلال يوم أو يومين من الحصول على اللقاح، إذا لم تظهر عليك أي أعراض أخرى لكوفيد-19، أو طالبت مدة الحرارة، ابق في البيت ورتب لعمل اختبار.	Although a fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID-19 symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.
متى يمكنني العودة لمباشرة أنشطتي اليومية؟	<b>When can I go back to daily activities?</b>
يمكنك العودة لممارسة أنشطتك العادية ما دمت تشعر أنك في حال جيد. إذا شعرت بالألم في ذراعك خاصةً، فقد تجد صعوبة في رفع أي شيء ثقيل. إذا شعرت بوعكة أو بالتعب الشديد، يجب أن تسترح وتتجنب تشغيل الماكينات أو القيادة.	You should be able to resume activities that are normal for you 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.
هل سيحميني اللقاح؟	<b>Will the vaccine protect me?</b>
أثبتت لقاحات كوفيد-19 التي حصلت عليها أنها تقلل فرص المعاناة من مرض كوفيد-19.	The COVID-19 vaccines that you have had have been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease.

## Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>قد يحتاج جسمك بضعة أسابيع كي يصل لدرجة الحماية التي توفرها الجرعة الأولى من اللقاح. يستجيب جسمك استجابة أسرع (بعد بضعة أيام) بعد تناول أي جرعات إضافية. لا يوجد لقاح يحقق الفعالية الكاملة، وشأنه في ذلك شأن كل العقاقير، لذا يجب أن تستمر في اتخاذ الاحتياطات الموصى بها لتجنب العدوى. قد يصاب بعض الأشخاص بكوفيد-19 رغم التطعيم باللقاح، ولكنه سيقال درجة الخطورة.</p>	<p>It may take a few weeks from the first dose for your body to build up protection. Your body should respond more quickly (after a few days) after any additional doses. Like all medicines, no vaccine is completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.</p>
<p>ماذا يمكنني عمله بعد الحصول على اللقاح؟</p>	<p><b>What can I do after I have had the vaccine?</b></p>
<p>لا يمكن أن يصيبك اللقاح بمرض كوفيد-19، وتناول الجرعتين الكاملتين سيقال من فرص إصابتك بمرض خطير. وسيساعد على تقليل مخاطر نقل الفيروس منك إلى الغير. لذا من المهم مداومة اتباع الإرشادات الوطنية الحالية.</p>	<p>The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. It will help to reduce the risk of you passing on the virus. So it is important to continue to follow current national guidance.</p>
<p>من أجل حمايتك وحماية أفراد أسرتك وأصدقائك وزملائك، يجب عمل ما يلي:</p>	<p><b>To protect yourself and your family, friends and colleagues you must still:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ارتداء غطاء للوجه في الحالات الموصى بها</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wear a face covering where advised</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• الحفاظ على المسافات الآمنة بينك وبين الآخرين</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• practise social distancing</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• غسل يديك بعناية وباستمرار</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wash your hands carefully and frequently</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• فتح النوافذ لدخول الهواء النقي</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• open windows to let fresh air in</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• اتباع التوجيهات الحالية الواردة على موقع الويب: <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• follow the current guidance at <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a></li></ul>
<p>التطعيم لمساعدة الفئات الأكثر عرضة للمخاطر الصحية.</p>	<p><b>Vaccination, helping to protect those most vulnerable.</b></p>

Arabic translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>إذا كنت تحتاج للمزيد من المعلومات حول اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، تفضل بزيارة: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></p>	<p>If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></p>
<p>المعلومات الواردة صحيحة في وقت نشرها. وللحصول على أحدث إصدار من هذه النشرة والصيغ البديلة، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الصحة العامة (PHA): <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a></p>	<p>Information correct at time of publication. For the latest version of this leaflet and alternative formats visit the PHA website <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a></p>
<p>نشرة صادرة من جهاز الصحة العامة في سبتمبر 2021</p>	<p>Published September 2021 by the Public Health Agency.</p>
<p>© حقوق التأليف والنشر للحكومة الملكية لعام 2021 أصل هذه المعلومات من إعداد هيئة المملكة المتحدة للأمن الصحي، وتستخدم بموجب الترخيص الحكومي المفتوح v3.0</p>	<p>© Crown copyright 2021. This information was originally developed by the UK Health Security Agency and is used under the Open Government Licence v3.0</p>