

### لماذا نصاب بالمرض وكيف يحدث ذلك؟

عندما نصاب بمرض بسبب فيروس ما، فهذا يعني أن أجسامنا تحارب شيئاً لا يُفترض أن يكون موجوداً فيها. يمكن لبعض الفيروسات أن تدخل إلى أجسامنا عن طريق الهواء عندما نتنفس عبر أفواهنا وأنوفنا. وبمجرد دخول الجراثيم إلى أجسامنا، فإنها ترغب في تكيف نفسها—لذلك، تستخدم الفيروسات خلايانا (اللبات الأساسية لأجسامنا) لمساعدتها في صنع نسخ من نفسها. وعندما تصنع هذه النسخ، يمكنها تدمير خلايانا، ومساعدة الفيروس في مواصلة الانتشار من ناحية أخرى.

### لماذا أشعر بالإعياء عندما أصاب بالمرض؟

عندما تصاب بمرض، فإن الأعراض التي تشعر بها (الحمى وسيلان الأنف والسعال) تُعد بمثابة الطرق التي يسعى بها جسمك إلى مقاومة الفيروسات والتخلص منها. وهذا هو السبب في أن العديد من الأمراض المختلفة تكون لها أعراض متشابهة؛ إنها مقاومة جسمك.

### كيف نمنع المرض؟

يُعد غسل اليدين بشكل متكرر وارتداء أقنعة الوجه من الطرق الرائعة لمنع وصول الفيروس إلى أجسامنا في المقام الأول. فعندما نصاب بمرض، تُعد هذه طرقاً رائعة لمساعدتنا في منع نقل العدوى إلى الآخرين.

### كيف تعمل اللقاحات؟ ما الذي يميز لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA)؟

تساعد اللقاحات أجهزتنا المناعية في التدريب على مقاومة الأمراض. فجهاز المناعة عبارة عن سلسلة من الدفاعات التي تمتلكها أجسامنا لمساعدتها في التخلص من العدوى. وعندما تصاب بحمى، فهذه علامة على أن جهازك المناعي يعمل بجدية لمحاربة العدوى.

تقدم اللقاحات شيئاً إلى أجسامنا يمكن أن يساعد جهاز المناعة في تعلم كيفية التعرف على المرض دون الحاجة للتعرض للإصابة بالفعل. وقد نعاني من بعض الأعراض، مثل الألام أو القشعريرة أو الحمى، لأن أجسامنا تتعلم مقاومة المرض، حتى لو لم نكن مرضى بالفعل. وعادة ما تكون هذه التأثيرات الجانبية خفيفة وتزول بعد يوم أو يومين.

تستخدم بعض اللقاحات نسخة معدلة أو ميتة من الفيروس حتى نتعلم أجسامنا ما الذي تبحث عنه، لكن البعض الآخر لا يفعل ذلك. تحتوي لقاحات مرض COVID-19 المتوفرة بشكل عام على تقنية لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA) الجديدة. يقدم اللقاح مجموعة من التعليمات لأجسامنا حول كيفية صنع بروتين يبدو كأنه جزء من فيروس COVID-19، ولكنه لا يصيبنا بالمرض. ما زال جهازنا المناعي يتعلم كيفية التعرف على فيروس COVID-19 وكيفية مكافحته بطريقة تحافظ على سلامتنا وتسهل علينا محاربة العدوى إذا تعرضنا لها في المستقبل، وأحياناً حتى قبل أن نشعر بالمرض.

## ما مناعة القطيع؟

نظرًا إلى أن أجهزتنا المناعية لا يمكنها إلا تعلم كيفية محاربة شيء تتعرف عليه كمشكلة، فإن اللقاحات مهمة حقًا عندما لا يتعلق الأمر بحماية أنفسنا فقط، لكن بحماية أحبائنا أيضًا. لا يمكن لأي شخص الحصول على اللقاح؛ فقد يعاني بعض الأشخاص، الذين يعانون من حالات صحية أخرى، من الحساسية أو أمراض أخرى، وهذا يعني أنهم لا يمكنهم الحصول على جرعة من اللقاح، وقد يعاني بعض الأشخاص من أمراض أخرى تجعل من الصعب على جهازهم المناعي مقاومة العدوى حتى إذا حصلوا على اللقاح.

يمكننا النظر إلى مجتمع من الأشخاص يعيش في منطقة كمجموعة واحدة تعمل معًا لمحاربة مرض مثل مرض COVID-19. ويمكن النظر إلى اللقاح والفيروس باعتبارهما مظلة تحت المطر: لا يمكننا إيقاف المطر في الخارج، ولكن يمكننا اتخاذ تدابير معينة لحماية أنفسنا.

إذا كان الجو ممطرًا ولديك مظلتك الخاصة، فقد أصبحت محميًا بشكل أكبر من التعرض للبلل. إنه الأمر نفسه بالنسبة للقاحات. إذا حصلت على جرعتك من اللقاح، فقد أصبحت محميًا بشكل أكبر من الإصابة بالمرض.

بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم الحصول على اللقاح، فإن الأمر يبدو كأنه ليست لديهم مظلة. وقد يتعرضون للبلل تحت المطر إذا كانوا يعتمدون على قدراتهم الخاصة.

ماذا يحدث إذا وقف 100 شخص تحت المطر دون أن يكون لديهم مظلات؟ إن هذا يشبه ما يحدث عندما لا نحصل على اللقاحات؛ فحينها يصبح الجميع معرضين للخطر.

ماذا يحدث إذا وقف 100 شخص تحت المطر وتوفرت لدى نصفهم مظلات؟ قد يظل بعضهم جافين، ولكن تكون هناك فرصة أكبر لتعرض كل شخص للقليل من قطرات المطر على الأقل. ويشبه هذا ما يحدث عندما لا يختار الجميع الحصول على اللقاح، فحينها يصبح عدد أكبر من الأشخاص معرضًا للخطر أكثر من أولئك الذين لا تتوفر لديهم مظلات خاصة بهم.

لكن ماذا يحدث إذا وقف 100 شخص معًا تحت المطر وتوفرت لدى 99 شخصًا منهم مظلاتهم الخاصة؟ يمكن للشخص الوحيد الذي لا تتوفر لديه مظلة أن يحصل على التغطية الكافية من خلال مشاركة الآخرين الذين من المحتمل ألا يتعرضوا لهذا البلل. نطلق على هذه الفكرة "مناعة القطيع"، ومن المهم كمجتمع أن نحمي أنفسنا جميعًا إذا استطعنا حتى نتمكن من المساعدة في حماية الأشخاص الذين ليس لديهم هذا الخيار لأنفسهم.

### كيف أحصل على اللقاح؟

يمكنك معرفة أماكن العيادات المحلية باستخدام موقع الإنترنت [Vaccines.gov](http://Vaccines.gov). أدخل الرمز البريدي الخاص بمنطقتك للعثور على أقرب مكان تتوفر فيه اللقاحات.

### ما الذي أحتاج إلى تقديمه لكي أحصل على اللقاح؟

إذا سبق أن حصلت على اللقاح، فستحتاج لإحضار بطاقة اللقاح الخاصة بك بالإضافة إلى سجلك الطبي. إذا لم يسبق أن حصلت على اللقاح، فما عليك سوى الحضور مرتدياً الكمامة. ستسأل عن اسمك ومعلومات التأمين الخاصة بك (ليس مطلوباً أن يكون لديك تأمين صحي). التطعيم ضد مرض Covid-19 مجاني.

سيُطلب منك الإجابة عن أسئلة بشأن صحتك وعافيتك لتحديد إذا كنت مؤهلاً للحصول على اللقاح أم لا (أنواع الحساسية، والعمر، والحالات الطبية).

### ماذا يحدث بعد ذلك؟

بحسب اللقاح الذي تتلقاه، ستعود للحصول على جرعة ثانية، ثم جرعة معززة لاحقاً.

أمكن تنفيذ مشروع Communities for Immunity بفضل التمويل الذي قدمته مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention) ومعهد خدمات المتاحف والمكتبات (Institute of Museum and Library Services). للحصول على المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة [www.communitiesforimmunity.org](http://www.communitiesforimmunity.org).