

چرا و چطور مریض می شویم؟

وقتی به خاطر نوعی ویروس مریض می شویم، بدین معناست که بدن ما با چیزی درحال جنگیدن است که نباید به بدنمان وارد می شده است. بعضی از ویروسها از راه هوا وقتی با دهان و بینی مان نفس می کشیم وارد بدنمان می شوند. وقتی میکروبها وارد می شوند، می خواهند در بدنمان جا خوش کنند، ویروسها از سلولهایمان (بلوکهای سازنده بدن ما) برای تکثیر خود کمک می گیرند. تکثیر شدنشان می تواند به سلولهای ما آسیب بزند، اما به ویروس کمک می کند که همچنان گسترش یابد.

چرا وقتی مریض می شویم حس ناخوشی داریم؟

وقتی مریض هستید، بسیاری از علائمی که دچار آن می شوید (مثل تب، آبریزش بینی، سرفه) اقدام بدنتان در مبارزه با ویروسها است تا از شر آنها خلاص شود. برای همین است که خیلی از بیماریها علائم مشابهی دارند، چون بدنتان درحال جنگیدن است!

چطور از ابتلا به بیماری جلوگیری کنیم؟

در وهله اول، شستن مرتب دستها و ماسک زدن روشهایی عالی برای جلوگیری از ورود ویروس به بدن است. اگر با رعایت این نکات هم مریض شدیم، همین اقدامات بسیار کمک می کند که بیماری به دیگران انتقال نیابد.

اثرگذاری واکسنها به چه صورت است؟ واکسنهای mRNA چه چیز خاصی دارند؟

واکسنها به سیستم ایمنی ما کمک می کنند که نحوه مبارزه با بیماری را یاد بگیرد. سیستم ایمنی شامل مجموعه ای از اقدامات دفاعی است که بدن ما برای بیرون راندن عفونت از بدن در اختیار دارد. تب کردن یکی از علائمی است که نشان می دهد سیستم ایمنی تان سخت در تلاش است تا با بیماری مبارزه کند!

واکسنها بدن ما را با چیزی آشنا می کنند که سیستم ایمنی به کمک آن می تواند بدون اینکه به یک بیماری خاص مبتلا شود، آن بیماری را تشخیص دهد. ممکن است دچار علائمی مثل بدن درد یا تب یا لرز شویم، زیرا بدن ما دارد مبارزه با بیماری را یاد می گیرد، حتی اگر به خود بیماری مبتلا نشده باشیم. این عوارض جانبی معمولاً خفیف هستند و بعد از یکی دو روز رفع می شوند.

در بعضی از واکسنها از نسخه اصلاح شده یا مُرده ویروس استفاده شده است تا بدنمان بفهمد که دنبال چه چیزی بگردد، اما بعضی دیگر اینطور نیست. واکسنهای COVID-19 که به طور عمده در دسترس هستند از تکنولوژی جدید واکسن mRNA بهره می گیرند. این واکسن مجموعه ای از دستورات عملها را به بدنمان انتقال می دهد مبنی بر اینکه چطور پروتئینی شبیه به بخشی از ویروس COVID-19 بسازد، اما این واکسن نمی تواند ما را مریض کند. سیستم ایمنی ما همچنان یاد می گیرد که چطور ویروس COVID-19 را

تشخیص دهد و به روشی بی‌خطر با ویروس مبارزه کند؛ از این رو، برای بدن ما آسان‌تر می‌شود که اگر در آینده، گاهی حتی قبل از حس مریضی، در معرض ویروس قرار گرفتیم، با آن بیماری مبارزه کند!

از آنجایی که سیستم ایمنی ما فقط می‌تواند نحوه مبارزه با چیزی را که به‌عنوان مشکل شناخته است یاد بگیرد، واکسن‌ها اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کنند چون نه تنها بحث مصونیت خودمان، بلکه بحث مصونیت عزیزانمان نیز در میان است. همه افراد نمی‌توانند واکسن بزنند، بعضی افرادی که به عارضه‌های پزشکی دیگر مبتلا هستند ممکن است دچار حساسیت‌ها یا بیماری‌های دیگری باشند که نتوانند واکسن بزنند و بعضی افراد هم به‌خاطر بیماری‌های دیگر حتی اگر واکسن بزنند مقابله با بیماری برای سیستم ایمنی‌شان سخت‌تر می‌شود.

جامعه‌ای از افراد ساکن یک منطقه را در نظر بگیرید که در قالب گروهی واحد برای مبارزه با بیماری‌هایی مثل COVID-19 همکاری می‌کنند. واکسن و ویروس را مثل چتری زیر باران تصور کنید: نمی‌توانیم جلوی باران را بگیریم، اما می‌توانیم با انجام اقداماتی از خودمان محافظت کنیم.

اگر باران می‌بارد و چتری برای خودتان داشته باشید، از خیس شدن، بیشتر در امانید. قضیه واکسن‌ها هم همین‌طور است! اگر واکسنی برای خودتان داشته باشید، از ابتلا به بیماری، بیشتر در امانید.

کسانی که نمی‌توانند واکسن بزنند، مثل این است که چتر ندارند. اگر چیزی همراه نداشته باشند ممکن است زیر باران خیس شوند.

اگر 100 نفر همگی بدون چتر زیر باران بایستند چه اتفاقی می‌افتد؟ این مثل وقتی است که هیچ واکسنی برای عرضه نداشته باشیم، همه در خطر هستند.

اگر 100 نفر زیر باران بایستند و نصف آن‌ها چتر داشته باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ بعضی‌ها خیس نمی‌شوند، اما احتمالش زیاد است که همه افراد با پاشیده شدن آب، کمی خیس شوند. این مثل وقتی است که همه افراد تصمیم به زدن واکسن نگیرند، به‌غیر از افرادی که چتری برای خودشان ندارند، افراد دیگری هم در خطر هستند.

اما اگر 100 نفر با هم زیر باران ایستاده باشند و 99 نفر از آن‌ها چتری برای خودشان داشته باشند چه می‌شود؟ آن یک نفری که چتر ندارد به اندازه کافی زیر چتر بقیه قرار می‌گیرد که احتمالاً چندان خیس نمی‌شود! این مفهوم را «ایمنی جمعی» می‌نامیم، و مهم است که ما به‌عنوان یک جامعه، اگر در توانمان هست خودمان را مصون کنیم تا به محافظت از افرادی که این کار برایشان امکان‌پذیر نیست کمک کنیم.

چطور واکسن بزنم؟

با مراجعه به [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) می‌توانید یک کلینیک محلی پیدا کنید. زیپ‌کدتان را وارد کنید تا نزدیک‌ترین مرکز واکسیناسیون موجود را بیابید.

برای دریافت واکسن باید چه چیزهایی ارائه دهم؟

اگر قبلاً واکسینه شده‌اید، باید کارت واکسن‌تان را همراه سوابق خود بیاورید. اگر واکسینه نشده‌اید، همین که خودتان با ماسک حضور یابید کفایت می‌کند. احتمال دارد نام شما و اطلاعات بیمه‌تان را از شما بپرسند (داشتن بیمه الزامی نیست). واکسن COVID-19 رایگان است.

همچنین از شما خواسته می‌شود به سؤالاتی در رابطه با سلامت و تندرستی‌تان پاسخ دهید تا صلاحیت شما برای دریافت واکسن (از لحاظ سن، داشتن آلرژی، عارضه‌های پزشکی) مشخص شود.

مرحله بعد چیست؟

بسته به نوع واکسنی که دریافت می‌کنید، برای دریافت دوز دوم و متعاقب آن برای دریافت دوز تقویتی مجدداً مراجعه خواهید کرد.

برگزاری رویداد **Communities for Immunity** با دریافت حمایت مالی از مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention) و همچنین مؤسسه خدمات موزه و کتابخانه (Institute of Museum and Library Services) میسر شده است. جهت اطلاعات بیشتر، از وبسایت www.communitiesforimmunity.org بازدید کنید.