

# كونوا على اطلاع واحصلوا على كافة جرعات لقاح كوفيد-19 في مواعيدها

إن الحصول على كافة جرعات لقاح كوفيد-19 في مواعيدها، بما فيها الجرعات المُعززة، يبقى أفضل وسيلة لوقاية نفسك من مرض خطير أو الدخول إلى المستشفى أو الوفاة. كما قد يساعد ذلك على الوقاية من المضاعفات الطويلة الأمد من جراء الإصابة بمرض كوفيد-19.

يضعف مفعول لقاحات كوفيد-19 ويتلاشى مع مرور الزمن. لقد مرت أكثر من 6 أشهر على آخر جرعة لقاح حصلت عليها، وحين الوقت للتفكير في الحصول على جرعة معززة أخرى. يمكنكم الحصول على هذه الجرعة المعززة بالاتصال بمقاطعتكم أو إقليمكم أو مقدم الرعاية الطبية. وإذا لم تكونوا قد حصلتم على أي من لقاحات كوفيد-19، فما زال بإمكانكم الشروع في الحصول على اللقاحات.

عليك بتعزيز دفاعات جسمك.	بفضل الجرعة المُعززة، يسترجع الجسم الوقاية والحماية.	مع مرور الوقت، تضعف هذه الحماية وتتلاشى.	يُزود لقاح كوفيد-19 الجسم بالحماية والوقاية.
كونوا على اطلاع واحصلوا على كافة جرعات لقاح كوفيد-19 في مواعيدها.			

يجب الحصول على اللقاح حتى وإن كنتم قد أصبتم من قبل بمرض كوفيد-19 أو تظنون أنكم قد أصبتم. ورغم أن الإصابة السابقة بمرض كوفيد-19 قد توفر بعض الوقاية والحماية من عودة الإصابة، لكنها تضعف وتتلاشى مع مرور الوقت. فمن الأجدر الحصول على آخر لقاحات كوفيد-19 المتاحة للمساعدة على الحفاظ على الحماية والوقاية الفعالة خصوصاً ضد المضاعفات الخطيرة.

يُوصى بالحصول على الجرعة المعززة بعد مضي 6 أشهر من ثبوت إصابتك بمرض كوفيد-19 أو شعورك بالأعراض. وفي بعض الحالات، من الأفضل تقليص هذه المدة إلى 3 أشهر على الأقل.

بادروا إلى تقوية وتعزيز دفاعات جسمكم ضد الأمراض الخطيرة وذلك بالحصول على آخر جرعات لقاحات كوفيد-19 المتاحة لكم.

للحصول على المزيد من المعلومات المتعلقة بلقاح كوفيد-19 أو لحجز موعد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمقاطعتك أو إقليمك.

## اتخذوا قرارات مستنيرة بشأن إجراءات الصحة العامة الفردية

بالإضافة إلى الحصول على آخر لقاحات كوفيد-19 المتاحة لك، من الأفضل اتباع إجراءات الصحة العامة الفردية. ويشمل ذلك البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض، وارتداء قناع التنفس أو الكمامة في الأماكن المغلقة، وتحسين جودة الهواء في الأماكن المغلقة. ومن الأفضل والمحبذ استخدام عدة إجراءات في وقت واحد، وهذا ما يُسمى بـ «اتخاذ طبقات متعددة من الإجراءات». فهذه إجراءات فعالة يمكنك اتباعها كل يوم للحد من انتشار مرض كوفيد-19.

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [Canada.ca/covid-vaccine](https://Canada.ca/covid-vaccine)

