

## كيف نتحدث إلى الأصدقاء والأسرة عن لقاحات كوفيد - 19

تُعطى اللقاحات على نطاق واسع في ولاية بنسلفانيا، ما يمنحنا أملاً جديداً وطريقاً للعودة إلى حياتنا. كل مواطن بنسلفانيا يقرر أن يحصل على اللقاح يقربنا خطوة من تجاوز جائحة COVID-19. معاً، يمكننا هزيمة الفيروس.

الكثير منا لديهم أصدقاء وأفراد أسر يترددون في الحصول على اللقاح. فيما يلي بعض الأفكار حول كيفية التحدث إلى أحبائك حول مخاوفهم بطريقة آمنة وداعمة.

### استمع إليهم بتعاطف

إن لقاحات COVID-19 جديدة، ومن الطبيعي أن يثير بعض الناس تساؤلات بشأنها. هناك الكثير من المعلومات - والمعلومات الخاطئة - حول لقاحات COVID-19 ويمكن أن تكون هذه معلومات طاغية. يمكنك المساعدة من خلال الاستماع دون التشبث بأحكام مسبقة ومن ثم تحديد أسباب مخاوفهم.

اعترف بمشاعرهم حتى يعلموا أنه قد تم الاستماع لوجهات نظرهم. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول "يبدو أنك تشعر بضغط في العمل وفي المنزل، والمخاوف بشأن اللقاح هي مصدر آخر للضغط. هذا أمر صعب حقاً".

### اطرح أسئلة مفتوحة

يمكن أن يساعدك طرح أسئلة مفتوحة على فهم ما يقلق صديقك أو أحد أفراد أسرتك، ومن أين حصلوا على أية معلومات مقلقة، وماذا فعلوا للحصول على إجابات لتساؤلاتهم. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأل: "كيف شعرت وأنت تشاهد هذا التقرير الإخباري؟ ماذا فعلت بعد ذلك؟"

حاول ألا تنفي مخاوفهم على أنها غير معقولة أو حمقاء. على سبيل المثال، تجنب قول أشياء مثل "هذا سبب سخيف للقلق" أو "لماذا أنت قلق بشأن ذلك؟"



## إسأل عما إذا كان يمكنك مشاركة المعلومات

عندما يكون لدينا معلومات جيدة، يمكننا اتخاذ قرارات جيدة.

عندما تفهم تساؤلات شخص عزيز عليك أو مخاوفه، اسأله عما إذا كان بإمكانك تقديم بعض المعلومات له، وأخبره من أين تحصل على المعلومات التي تثق بها. إذا وافقوا على ذلك، فسيكونوا أكثر استعدادًا للاستماع إليك بدلاً من الشعور وكأنك تدفع إليهم بمعلومات لا يرغبون فيها.

يمكنك أن تجد إجابات للأسئلة الشائعة من المصادر الموثوقة، ومنها [CDC.gov](https://www.cdc.gov) أو موقع [PA Unites Against COVID](https://www.pa.gov/COVID) وهو [PA.gov/COVID](https://www.pa.gov/COVID). يمكنك أيضًا تشجيعهم على التحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي. يمكن أن تؤدي مشاركة إجابات سريعة ودقيقة من مصادر موثوقة لقطع شوط طويل نحو نقل شخص ما من القلق إلى الثقة. إذا لم تكن تعرف الإجابة لتساؤلاتهم، ففكر في عرض المساعدة في البحث عن المعلومات.

## ساعدهم في العثور على أسباب خاصة بهم لأخذ اللقاح

كل من يقرر أخذ اللقاح إنما يفعل ذلك لسبب ما - لحماية أسرته، أو لحماية أطفاله، أو ليكون أقل قلقًا، أو لزيارة والديه، أو للعودة إلى أنشطة مثل رؤية الأصدقاء، أو استئناف العمل، أو العودة إلى المدرسة.

بعد معالجة مخاوفهم بتعاطف وحقائق، يمكنك تغيير مسار الحوار من "ماذا لا" إلى الأسباب المهمة التي تهمهم - "لماذا نعم". ربما تختار مشاركة الأسباب التي تراها لأخذ اللقاح أو مناقشة الأهداف المشتركة لكم، مثل القيام بزيارة مع بعضكم البعض بأمان. ستكون دائمًا الأسباب التي قد يختارها شخص ما لأخذ اللقاح هي الأسباب الأكثر جاذبية له شخصيًا.

## ساعد في حصولهم على اللقاح

عندما يقرر شخص ما "لماذا نعم"، ساعده على الالتزام بأخذ اللقاح. ساعد في جعل الطريق إلى اللقاح أقصر وأسهل وأقل إرهاقًا بالنسبة لهم. اعرض مساعدة أفراد أسرتك أو صديقك على أخذ موعد للقاح في مكان قريب، وإذا لزم الأمر، اذهب معهم في الموعد. اعرض المساعدة في توفير وسيلة النقل أو مجالسة الأطفال إذا كانوا بحاجة إلى رعاية أطفال. وإذا لم تتمكن من التواجد شخصيًا، ساعدهم في البحث عن مصادر ومساعدة.

## ابق على اطلاع على المصادر

اشترك في نشرتنا الأسبوعية التي تصلك بالبريد الإلكتروني والتي تعطي أحدث المعلومات وأعرف المزيد حول لقاحات COVID-19 من على الموقع [PA.gov/COVID](https://www.pa.gov/COVID). يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من خلال الاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة في بنسلفانيا على الرقم 1-877-724-3258.