

Mga Bakuna sa COVID-19 – Ano ang Kailangang Malaman ng mga Mas Matandang Canadian



Abril 2021

Pambansang Instituto sa Pagtanda (National Institute on Ageing)

Iminungkahing Pagsipi:

Sinha, S., Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2021). Mga Bakuna sa COVID-19 – Ano ang Kailangang Malaman ng mga Mas Matandang Canadian. Pambansang Instituto sa Pagtanda. Toronto, ON.

Adres sa Pagkokoreo:

National Institute on Ageing
Ted Rogers School of Management
350 Victoria St.
Toronto, Ontario
M5B 2K3
Canada

Tungkol sa Pambansang Instituto sa Pagtanda

Ang Pambansang Instituto sa Pagtanda [The National Institute on Ageing (NIA)] ay isang sentro ng pampublikong patakaran at pananaliksik na nakabase sa Ryerson University sa Toronto. Ang NIA ay dedikado sa pagpapahusay ng matagumpay na pagtanda sa kurso ng buong buhay. Ito ay natatangi sa mandato nito upang isaalang-alang ang mga isyu ng pagtanda mula sa isang malawak na hanay ng mga pananaw, kabilang ang pampinansiyal, pisikal, sikolohikal, at panlipunang kagalingan.

Ang NIA ay nakatuon sa pangunguna sa higit sa dalawang mga pang-akademikong disiplina, na batay sa ebidensiya, at maaaring aksyonang pananaliksik upang magbigay ng isang plano para sa mas mabuting pampublikong patakaran at mga kasanayan na kinakailangan upang matugunan ang maraming mga paghamon at mga oportunidad na ipinakita ng tumatandang populasyon ng Canada. Ang NIA ay nakatalaga sa pagbibigay ng pambansang pamumuno at pampublikong edukasyon upang produktibo at mapagtulungang makipagtrabaho sa lahat ng mga antas ng pamahalaan, mga pribado at pampublikong sektor na kasosyo, mga pang-akademikong institusyon, mga organisasyong nauugnay sa pagtanda, at mga Canadian.

Ang NIA ay karagdagang nagsisilbi bilang akademikong tahanan para sa Pambansang Estratehiya ng mga Nakatatanda [National Seniors Strategy (NSS)], isang dokumento sa patakaran na nakabatay sa ebidensiya na kasamang ini-akda ng isang grupo ng mga pangunahing mananaliksik, mga dalubhasa sa patakaran at mga kasosyong organisasyon mula sa buong Canada at unang inilathala noong 2014.

Binabalangkas ng NSS ang apat na mga haligi na gumagabay sa trabaho ng NIA upang isulong ang kaalaman at ipaalam ang mga patakaran sa pamamagitan ng pananaliksik na batay sa ebidensiya sa paligid ng pagtanda sa Canada: Independyente, Produktibo at Nakikibahaging mga Mamamayan; Malusog at Aktibong mga Buhay; Pangangalagang Mas Malapit sa Bahay; at Suporta para sa mga Tagapagbigay ng Pangangalaga.

Tungkol sa Programa ng UHN at Sinai Health sa Malusog na Pagtanda at Heryatrika

Ang Programa ng Sinai Health at University Health Network sa Malusog na Pagtanda at Heryatrika ay dedikado sa pangangalaga ng lahat ng mga mas matandang tao, lalo na ang kumplikado at mahina. Kami ay nagbibigay ng interpersonal na kadalubhasaan, nagsasagawa ng pananaliksik, nagpapatupad ng makabagong mga modelo ng pangangalaga, tinuturuan ang aming sarili at ang mga iba, at nakikipagtulungan sa lahat ng mga kasosyo upang makayang gawin ang malusog na pagtanda.

Mga May Akda

Ang dokumento ng patnubay na ito ay isinulat ni:

Dr. Samir Sinha, MD, DPhil, FRCPC, AGSF

Direktor ng Heryatrika ng Sinai Health at University Health Network; Direktor ng Kalusugan at Patakaran sa Pananaliksik sa Kalusugan, Pambansang Instituto sa Pagtanda; Kasamang Propesor, mga Departamento ng Medisina, Pampamilya at Pangkomunidad na Medisina, Patakaran sa Kalusugan, Pamamahala at Pagsusuri, Unibersidad ng Toronto

Ms. Sabina Vohra-Miller, MSc

Tagapagtatag ng Hindi Malinaw na Agham (Unambiguous Science)

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC Direktor, Pagpigil at Pagkontrol ng Impeksyon, Sinai Health; Kasamang Propesor, Departamento ng Laboratoryong Medisina at Patobiyolohiya, Unibersidad ng Toronto

Talaan ng Nilalaman

Ako ay isang mas matandang adulto, dapat ba akong kumuha ng isang bakuna sa COVID-19?	6
Paano gumagana ang mga bakuna?	7
Ano ang mRNA at paano ito ginamit upang gumawa ng mga bakuna?	7
Ano ang Adenovirus at paano ito ginagamit upang gumawa ng mga bakuna?	8
Ang mga bakuna sa COVID-19 ay binuo nang napakabilis. Mayroon bang mga mahalagang hakbang na nilaktawan sa pagbubuo, at ligtas ba ang mga ito?	9
Epektibo ba ang mga bakuna sa COVID-19 sa mga mas matandang nasa hustong gulang?	10
Ano ang mga hindi kanais-nais na epekto ng mga bakuna sa COVID-19 sa mga mas matatandang nasa hustong gulang?	11
Dapat bang uminom ang mga tao ng acetaminophen (kilala rin bilang Tylenol) o mga hindi-steroidal na panlaban sa pamamagang gamot bago magpabakuna upang maiwasan ang mga sintomas pagkatapos ng pagbabakuna?	11
Ligtas bang kumuha ng bakuna sa COVID-19 ang mga mas matatandang nasa hustong gulang na mahina ang panlaban sa sakit?	12
Ano naman ang tungkol sa AstraZeneca COVID-19 na bakuna? Ito ba ay isang mabuting pagpipilian para sa mas nakatatandang mga Canadian?	12
Narinig ko na ang mga tao ay nagkakaroon ng mga namuong dugo pagkatapos na makakuha ng AstraZeneca na bakuna, totoo ba ito?	12
Narinig ko na ang mga mas matandang nasa hustong gulang ay namamatay pagkatapos na makakuha ng bakuna, totoo ba iyon?	13
Ligtas at inirerekomenda ba para sa mga mas matandang taong nabubuhay na may demensya na kumuha ng bakuna sa COVID-19?	13
Ako ay isang mas matandang nasa hustong gulang na nagkaroon na ng COVID-19, kailangan ko bang kumuha ng bakuna?	14
Ang pagkuha ba ng bakuna ay nangangahulugan na makakakuha ako ng COVID-19?	15
Narinig ko na ang mga materyales sa bakuna ay nakakasama, totoo ba iyon?	15
Mapoprotektahan ba ako ng bakuna sa COVID-19 laban sa mga bagong variant ng virus na lumilitaw?	16
Ako ay isang mas nakatatandang nasa hustong gulang na nakatira sa komunidad, kailan ako makakakuha ng bakuna?	16
Nag-aalaga ako ng isang mas matandang adulto na hindi gustong kumuha ng bakuna, paano ko sila maaaring makumbinsi na ito ay ligtas?	16
Ako ay isang miyembro ng pinaglahing komunidad at nag-aatubiling kumuha ng bakuna sa COVID-19, paano ko malalaman na ito ay ligtas para sa akin?	17
Ngayon na ang mga pagbabakuna ay nagsisimula na, kailan tayo makakabalik sa ating regular na buhay?	17
Mayroon bang iba pang mga bakuna na dapat kong makuha?	18

Panimula

Mula sa simula ng COVID-19 na pandemya nagkaroon ng paniniwala na ang paraan lamang upang maaari tayong makabalik sa “normal” na buhay ay sa pamamagitan ng pagbubuo at pamamahagi ng ligtas at mabisang mga bakuna.

Sa bandang huli ng 2020, ang dalawang mga bakunang binuo ng Pfizer-BioNTech at Moderna ay inaprubahan sa Canada, Estados Unidos, at Europa, upang protektahan ang mga nasa hustong gulang mula sa pagkakasakit at posibleng pagkamatay mula sa COVID-19. Sa maaagang bahagi ng 2021, dalawang karagdagang mga bakuna ang inaprubahan para gamitin sa Canada; ang isa ay ang AstraZeneca sa pakikipagsosyohan sa Oxford University at ang isa ay sa Johnson & Johnson. Ang mga balita na binuo at inaprubahan ng mga bakunang ito sa mas mababa sa isang taon ay tinugunan ng kagalakan, at pag-asa, at pati na rin pag-aalinlangan, lalo na sa mga mas matandang nasa hustong gulang at mga ilang pinakamahirang miyembro ng ating lipunan.

Mayroong maraming mga lehitimong katanungan at mga maling kuru-kuro sa labas tungkol sa mga bakuna sa COVID-19 na ito, kung paano sila ginawa, at kung ano ang kahulugan ng mga ito para sa ating personal na kalusugan.

Narito ang ilan sa mga katanungan na lumabas tungkol sa mga bakuna sa COVID-19 sa mga mas matandang Canadian kasama ang mga may-kaalamang ebidensiyang sagot upang matulungan kang mapanatiling napapanahon sa mga katotohanan.

Ako ay isang mas matandang adulto, dapat ba akong kumuha ng isang bakuna sa COVID-19?

Ang mga COVID-19 na bakuna na inaprubahan sa Canada para gamitin sa mga mas matandang Canadian, ay natagpuan na kapwa labis na ligtas at epektibo.

Maraming mga benepisyo na nauugnay sa pagtanggap ng bakuna sa COVID-19 – pinakamahalaga pabababain ng mga ito ang iyong panganib na magkasakit kung ikaw ay nalantad sa virus at poprotektahan ang mga nasa paligid mo na maaari ding malagay sa panganib na seryosong magkasakit.

Ang Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada at mga Asosasyon ng Medikal at Narsing ng Canada ay nagrekomenda na lahat ng mas matandang mga Canadian ay magpabakuna kapag magagawa nila ito. Ang inaprubahang mga bakuna ng Pfizer-BioNTech, Moderna at AstraZeneca ay kailangan ang dalawang mga dosis upang makagawa ang iyong katawan ng sapat na panlaban sa sakit o proteksyon mula sa mga ito. Ang inaprubahang Johnson & Johnson na bakuna ay kailangan lamang ng isang dosis upang bumuo ng sapat na panlaban sa sakit o proteksyon mula dito.

Pagkatapos ng ilang mga linggo pagkatapos na ganap na mabakunahan, ang bawa't isa sa mga bakuna na ito ay inaasahan na magiging 100% na epektibo sa pagpigil sa iyo na ma-ospital o mamatay mula sa COVID-19.

Paano gumagana ang mga bakuna?

Ang iyong sistema ng panlaban sa sakit ay dinisenyo upang atakihin ang anumang banyaga sa iyong katawan, tulad ng isang virus o bakteryang. Kapag nakatagpo ito ng isang bagay na bago, tulad ng COVID-19 na virus, inaabot ng matagal para sa katawan na palakasin nito ang sistema ng panlaban sa sakit o mga depensa. Dahil hindi pa nito nakita ang virus, sa oras na handa na itong lumaban pabalik, ang impeksyon ay maaaring nakapagdulot na ng maraming pinsala na maaari kung minsan humantong sa malubhang sakit at kamatayan. Ngunit, sa sandaling labanan nito ang virus na iyon, ito ay gumagawa din ng isang espesyal na uri ng memoryang panlaban sa sakit o tumatagal na proteksyon na tumutulong na matandaan kung paano labanan ang virus na iyon. Kaya, sa susunod na beses na ikaw ay magkaroon ng kontak sa parehong virus, natatandaan ito ng iyong katawan at magagawang mabilis na magtipon ng sistema ng depensa laban dito.

Dito maaaring mapakinabangan ang mga bakuna. Pinapayagan ng mga ito ang katawan na palakasin ang pagtugon sa paglaban sa sakit laban sa iba't ibang mga organismong nagdudulot ng sakit. Nangangahulugan ito na sa kalaunan, kung ang katawan mo ay makatagpo ng isang aktwal na organismong nagdudulot ng sakit na may panlaban ka na, mabilis itong makikilala at kaagad na matutugunan nito at malalabanan bago ito magdulot ng mga seryosong isyu sa kalusugan.

Ang mga tradisyunal na bakuna ay binubuo ng mga maliit o hindi inaktibang dosis ng buong organismong nagdudulot ng sakit, o ang mga protina na ginagawa nito, na ipinapakilala sa katawan upang ibunsod ang sistema ng panlaban sa sakit tungo sa isang pagtataas ng tugon. Ang ilang mga tradisyunal na bakuna ay gumagamit ng isang pinahinang adenovirus na hindi na maaaring maging sanhi ng impeksyon sa mga tao, upang magdala ng mga tagubilin upang gumawa ng mRNA na mga molekula, na pagkatapos ay nagtuturo sa ating mga katawan

kung paano gumawa ng mga viral na protina. Ang parehong kasalukuyang inaprubahan na mga bakuna sa COVID-19 ng AstraZeneca at Johnson & Johnson ay mga adenovirus na bakuna. Sa paghahambing, ang mga mRNA na bakuna ay naghahatid lamang ng mRNA na molekula, na pagkatapos ay nagtuturo sa katawan na gumawa ng mga viral na protina mismo. Ang mga bakuna ng Pfizer-BioNTech at Moderna sa COVID-19 ay batay sa mRNA.

Ano ang mRNA at paano ito ginamit upang gumawa ng mga bakuna?

Ang mRNA o mensaherong RNA, ay isang natural na nangyayaring molekula sa ating mga katawan at ay pareho sa isang recipe card na tunay na inilalagay sa aksyon ang mga panghenetikong tagubilin. Ang mRNA ay nagbibigay ng mga tagubilin sa ating katawan upang gumawa ng mga kinakailangang protina.

Bago ang COVID-19 na pandemya, pinag-aaralan at pinagtatrabahuan ng mga mananaliksik ang mga panggagamot na batay sa mRNA ng mga dekada.

Sa sandaling ang kinakailangang impormasyon tungkol sa virus na nagdudulot ng COVID-19 ay magagamit, ang mga siyentipiko ay nagsimula sa pagdidisenyo ng unang inaprubahang mga mRNA na bakuna sa COVID-19. Sa mga bakunang ito, ang sintetikong mRNA ay ginamit upang sabihin sa katawan na gumawa ng hindi nakasasamang piraso ng 'spike na protina' na natagpuan sa ibabaw ng aktwal na COVID-19 na virus. Ang mga bakunang ito ay nagtatrabaho sa pamamagitan ng paghahatid ng mga tagubilin ng mRNA o isang 'recipe card' na nagdidirekta sa katawan na gumawa ng isang maliit na halaga ng spike na protina. Nakikilala ng ating katawan na ang protinang ito ay hindi kabilang sa loob at pinalalakas

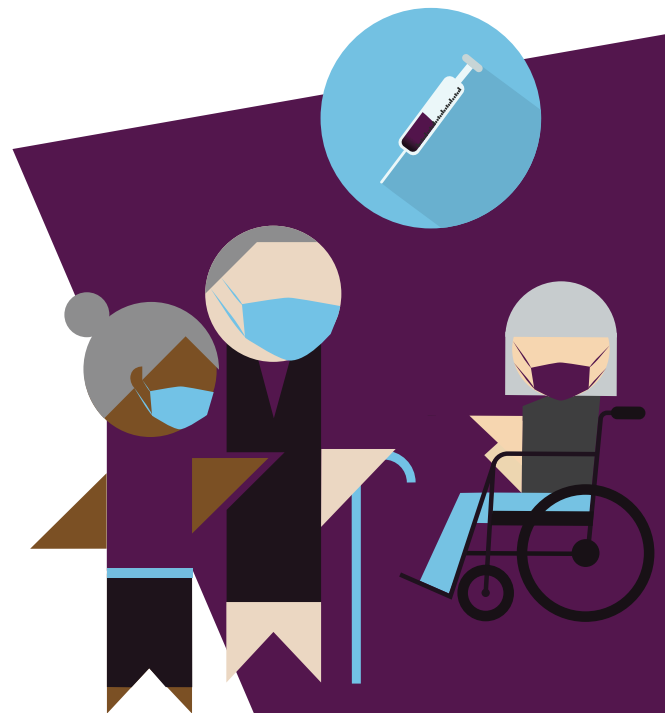
ang isang pagtugon ng panlaban sa sakit sa pamamagitan ng paggawa ng mga antibody laban sa COVID-19 na virus 'spike na protina' upang kung sa kalaunan ang katawan natin ay magkaroon ng kontak sa aktwal na virus na nagdudulot ng COVID-19, alam nito kaagad kung paano ito lalabanan. Ang mRNA sa bakuna ay hindi nagtatagal sa katawan, dahil ito ay mabilis na nasisira. Ang mRNA mula sa iyong bakuna ay hindi makakapasok sa iyong DNA.

Ang mga mRNA na bakuna ay isang nakakapukaw na siyentipikong pagsulong, at magpapahintulot sa ating magdisenyo ng mga bakuna para din sa ibang mga virus tulad ng trangkaso, Zika, rabies, at cytomegalovirus (CMV). Ang mga mRNA na bakuna ay pinag-aaralan din bilang isang bagong paraan upang labanan ang cancer.

Ano ang Adenovirus at paano ito ginagamit upang gumawa ng mga bakuna?

Ang Adenovirus ay isang virus na maaaring maging sanhi ng karaniwang sipon. Ang adenovirus genome ay napag-aralang mabuti, kaya alam ng mga siyentipiko kung paano ito gumagana at kung paano ito babaguhin at pahihinain upang ito ay hindi makagawa ng mga kopya ng sarili nito kapag ito ay ginamit upang gumawa ng mga bakuna. Ang mga pinahinang bakuna ay walang kakayahan na maging sanhi ng iyong sakit, gayunpaman, ang mga pinahinang adenovirus na ito ay maaaring makapagsimula ng isang matatag na tugon na panlaban sa sakit. Hindi lamang madaling idisenyo ang mga adenovirus na bakuna, ngunit sila ay madali ding gawin sa isang maramihang sukat na lalong kapaki-pakinabag sa panahon ng isang pandemya.

Sa mga bakunang ito, ang mga direksyon upang gumawa ng 'spike na protina' ng COVID-19 na virus ay ipinapasok sa binagong adenovirus. Ang mga bakuna sa COVID-19 ng AstraZeneca at Johnson & Johnson ay gumagamit ng magkaibang mga uri ng mga adenovirus upang gumawa ng kanilang mga bakuna. Kapag ininiksyon sa isang tao, ang mga tagubilin ay ginagawa sa mRNA, na pagkatapos ay nagtuturo sa ating mga katawan kung paano gumawa ng 'spike na protina' ng COVID-19 na virus na kung saan ang ating katawan ay maaaring gumawa ng isang tugon na panlaban sa sakit. Mahalagang tandaan na ang mga bakunang ito ay hindi nagiging sanhi ng anumang mga pagbabago sa iyong DNA at sa katotohanan, ay mabilis na nasisira sa iyong katawan.



Ang mga bakuna sa COVID-19 ay binuo nang napakabilis. Mayroon bang mga mahalagang hakbang na nilaktawan sa pagbubuo, at ligtas ba ang mga ito?

Ayon sa Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada na [website](#), lahat ng mga inaprubahang bakuna sa COVID-19 ng Canada ay:

- sinubukan sa daan-daang libo ng mga kalahok, kabilang ang mga mas matandang nasa hustong gulang, sa pamamagitan ng malawak na mga klinikal na pagsubok
- natugunan ang lahat ng normal na mga kinakailangan para sa pag-apruba, kabilang ang lahat ng mga karaniwang kinakailangan sa kaligtasan para sa mga bakuna, at walang mga kinakailangan na hindi napansin upang maaprubahan ang mga bakunang ito
- at susubaybayan para sa anumang masamang mga reaksiyon na maaaring mangyari pagkatapos ng pagbabakuna

Ang mga bansa at mga kumpanya sa buong mundo ay nagpangkat na magkakasama at nagtutulongan sa isang paraan na hindi pa natin nakita noong nakaraan upang matulungang makabuo ng mga bakunang ito. Ang mga ahensiya ng kalusugan at mga mananaliksik ng bakuna at mga tagapagmanupaktura ay nagprayoridad ng pagbubuo ng mga bakuna sa COVID-19 sa pamamagitan ng pamumuhunan ng malaking mga halagang pera, muling pagdaragdag ng kawani, at

pagbubuo ng maraming mga pagtutulungan upang magtrabaho sa nauugnay sa mga bakuna sa COVID-19 na pagsisikap. Wala sa mga itong nangyari sa kapinsalaan ng kaligtasan, at ang angkop na pagsisikap ay ganap na ginawa sa mga klinikal na pagsubok na kinakailangan upang ipakita pareho ang kanilang kaligtasan at kabisaan.

Kabilang sa ibang mga kadahilanan na nagpabilis sa paglikha ng naaprubahang mga bakuna sa COVID-19 ay:

- ang pagbubuo ng aming pinakamaagang mga bakuna sa COVID-19 batay sa mga dekada ng pagsasaliksik na isinagawa sa ibang mga strain ng coronavirus bago ang COVID-19, gaya ng Middle East Respiratory Syndrome (MERS) at SARS-CoV (SARS)
- mga karagdagang pagsulong sa agham at teknolohiya na ginagawang mas madali ang pagbubuo ng bagong mga bakuna; sa sandali na ang virus ay henetikong napagsunod-sunod na nangyari pagkatapos na madiskubre ang COVID-19 na virus, ang mga siyentipiko ay maaaring makapagtrabaho kaagad upang lumikha ng iba't ibang mga kandidatong bakuna at magsimula ng mga klinikal na pagsubok
- malakas na internasyunal na pagtutulungan sa mga siyentipiko, mga propesyonal ng kalusugan, mga mananaliksik, industriya at mga pamahalaan kabilang ang sapat na pagpopondo upang ipatupad ang malaking mga klinikal na pagsubok na kinakailangan upang mas mabilis na masubukan at maitatag ang kaligtasan at pagka-epektibo ng mga bakunang binubuo

Epektibo ba ang mga bakuna sa COVID-19 sa mga mas matandang nasa hustong gulang?

Oo ang mga pagsubok sa bakuna ng Pfizer-BioNTech, Moderna at Johnson & Johnson na bakuna ay nagtala ng sapat na mas nakakatandang mga nasa hustong gulang sa kanilang orihinal na mga pagsubok sa bakuna upang maitatag na ang kanilang mga bakuna sa COVID-19 ay kapwa ligtas at mabisa sa kanila.

Habang ang mga paunang pagsubok sa bakuna ng AstraZeneca ay hindi nagtala ng sapat na bilang ng mga nasa hustong gulang upang malinaw na maitatag ang kanilang pagiging epektibo noong una sa kanila, ang kasunod na data ng klinikal na pagsubok mula sa pagsubok na batay-sa US pati na din sa tunay na mundong ebidensiya mula sa paggamit nito sa milyun-milyong mga mas nakatatandang tao sa United Kingdom ay nakatulong na ikumpirma na ang COVID-19 na bakunang ito ay kapwa ligtas at epektibo din sa mga mas matatandang tao.

Habang ang pangkalahatang bisa ng mga bakuna ng Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca at Johnson & Johnson ay magkakaiba sa pagpigil sa nakumpirma ng laboratoryong COVID-19 na sakit sa mga tao, ang kanilang bisa sa pagpigil ng pagpapa-ospital at kamatayan ay nakita bilang 100% para sa mga indibidwal na lubos na nabakunahan sa mga klinikal na pagsubok na nagsusuri sa pagiging epektibo ng mga bakunang ito.

Ang paghahambing ng pagkakaiba sa antas ng pagiging epektibo sa pagitan ng mga bakuna ay hindi inirerekumenda, dahil ang bawa't pagsubok ay may bahagyang magkakaibang mga punto ng pagtatapos – kaya ang mga ito ay hindi maaaring pantay na ihambing sa bawa't isa. Bilang karagdagan, ang mga klinikal na pagsubok na nauugnay sa ibang mga bakuna sa COVID-19 ay ginawa sa mga ibang bansa sa ibang mga punto ng panahon ng pandemya, at ang dami ng COVID-19 na nagpapalipat-lipat pati na rin ang bilang at uri ng mga variant na nagpapalipat-lipat sa panahon ng mga pagsubok na ito ay maaaring makaapekto sa kanilang mga resulta sa pagiging epektibo. Ang mahalagang tandaan ay ang lahat ng mga bakuna ay napakabisa sa pag-iwas sa matinding karamdaman, pagpapa-ospital at pagkamatay na nauugnay sa COVID-19.

Ang hindi pa natin alam ay kung gaano kabisa ang pagbabakuna sa pagbabawas ng peligro na maihatid o maipasa ang virus sa ibang tao, bagaman ang mga umuusbong na ebidensiya na ngayon ay masidhing nagmumungkahi na ang mga tumatanggap na ito ng bakuna ay mas malamang na maghatid ng impeksyon sa iba. Gayunpaman, habang mayroong mga bakuna upang mabawasan ang peligro ng paghahatid, hindi pa natin masasabi na tinatanggal nila ito. Bilang isang resulta, hanggang sa ang mga numero ng kaso ng COVID-19 ay bumaba at ang

karamihan sa mga Canadian ay nakatanggap ng kanilang mga bakuna, hindi natin dapat ihinto ang iba pang mahahalagang mga hakbang sa pampublikong kalusugan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Ang pagsusuot ng maskara sa publiko, pisikal na pagdidistansiya, madalas na paghuhugas ng kamay, at pag-iwas sa masikip na kapaligiran ay mananatiling mahalagang mga estratehiya sa ngayon.

Ano ang mga hindi kanais-nais na epekto ng mga bakuna sa COVID-19 sa mga mas matatandang nasa hustong gulang?

Ang ibig sabihin ng mga hindi kanais-nais na epekto ng bakuna ay ang sistema ng panlaban ng katawan sa sakit ay nagsisimulang gumana at naghahandang kilalanin at paglabanan ang virus kung sakaling makasagupa ito sa hinaharap.

Ang mga hindi kanais-nais na epekto na nauugnay sa bakuna sa COVID-19 ay kadalasang banayad at hindi naiiba sa mga mas matatandang nasa hustong gulang kaysa sa natitirang populasyon.

Ang pinaka nakakapanatag ay walang malinaw na huwaran ng seryoso o hindi inaasahang masamang mga pangyayari ang naganap sa mga milyun-milyong mga mas matatandang adulto na nabakunahan na.

Ang mga hindi kanais-nais na epekto ng bakuna ay maaaring kabilangan ng isang masakit na braso kung saan nainiksiyunan, masakit na ulo, masasakit na kalamnan, pagkapagod, lagnat o pagtatae na maaaring tumagal ng isa o dalawang araw, at bihirang mahigit sa mga ilang araw. Kung ang mga ibang epekto ay tumagal nang mahigit sa dalawang araw, kontakin ang iyong doktor.

Ang mga hindi kanais-nais na epekto ng bakuna ay karaniwang isang senyales na ang iyong sistema ng panlaban ay ginagawa eksakto kung ano ang dapat nitong gawin: nagtatrabaho at pinalalakas ang iyong kakayahang lumaban sa sakit upang protektahan ka mula sa bagay na nilalabanan ng bakuna.

Sa katotohanan, dahil ang mga mas matandang nasa hustong gulang ay malamang na magkaroon ng mas mahinang mga sistema ng panlaban sa sakit kaysa sa mga mas nakababatang tao, mukhang sila ay bumubuo ng isang mas mababang antas ng binanggit sa itaas na mga hindi kanais-nais na epekto, ngunit nakakamit pa din ang kaparehong antas ng paglaban sa sakit o proteksyon na nakakamit ng mga mas nakababatang adulto sa mga bakunang ito.

Maaaring mayroon kang alerhiyang reaksyon sa anumang gamot o pagkain. Posible na ang ilang mga tao ay may alerhiya sa isang sangkap ng mga bakuna sa COVID-19; ngunit mahalagang alalahanin na ang mga alerhiyang reaksyong ito ay medyo bihira. Inirerekomenda na kung ikaw ay may mga alerhiya, kabilang ang mga matinding alerhiya na nangangailangan sa iyo na magdala ng isang EpiPen, na pag-usapan ang bakuna sa iyong doktor na maaaring makapagtasa ng iyong panganib at makapagbigay ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano makakuha ng bakuna nang ligtas.

Dapat bang uminom ang mga tao ng acetaminophen (kilala rin bilang Tylenol) o mga hindi-steroidal na panlaban sa pamamagang gamot bago magpabakuna upang maiwasan ang mga sintomas pagkatapos ng pagbabakuna?

Kapag ang mga gamot na ito ay ininom bago ang pagbabakuna, maaari silang teoretikal na magpahina ng pagtugon ng panlaban sa sakit ng indibidwal at gawing hindi gaanong epektibo ang bakuna — kaya hindi sila inirerekomenda na inumin bago ang pagbabakuna. Ang mga ito ay kapaki-pakinabang, gayunpaman, sa pagbabawas ng mga hindi kanais-nais na epekto sa sandali na sila ay mangyari pagkatapos ng pagbabakuna. Ang acetaminophen (kilala rin bilang Tylenol) ay mas gusto para sa mga mas matandang tao.

Ligtas bang kumuha ng bakuna sa COVID-19 ang mga mas matandang nasa hustong gulang na mahina ang panlaban sa sakit?

Ang mga pasyenteng may mahinang panlaban sa sakit, o humina ang sistema ng panlaban sa sakit, ay may posibilidad na maging nasa mas mataas na peligro mula sa seryosong pagkakasakit at pagkamatay mula sa COVID-19.

Maaaring kasama dito ang mga mas matandang taong nabubuhay na may cancer, HIV, mga tumanggap ng transplant, o ay umiinom ng mga steroid o ibang mga gamot upang gamutin ang mga ilang medikal na kondisyon, na tinatawag na mga immunosuppressant, na nagpapababa sa kakayahan ng katawan na labanan ang ilang mga impeksyon. Dahil sa nadagdagang

peligro ng pagkakaroon ng malubhang sakit at mamatay mula sa COVID-19, ang mga taong may mahinang panlaban sa sakit ay dapat tumanggap ng mga bakuna sa COVID-19 kung walang ganap na mga kontraindikasyon. Dahil wala sa kasalukuyang inaprubahang mga bakuna ay nagsasama ng buhay na virus, walang panganib na makakuha ng impeksyon sa aktwal na virus kapag kumuha ng alinman sa bakuna.

Sa pangkalahatan, para sa mga mas matandang Canadian na may mahusay na nakontrol na mga sakit sa imyunidad, binibigyang-diin ng mga medikal na dalubhasa na ang mga positibong benepisyo ng mga bakuna sa COVID-19 ay halos laging nahihigitan ang anumang mga peligro, at inirerekomenda ang pagbabakuna. Karagdagan pa, palaging mabuti na magsiyasat para sa pinakahuling impormasyon at payo sa paligid ng kaligtasan at pagka-epektibo ng mga bakunang ito sa iyong doktor na nakakaalam na mabuti ng iyong pangkalahatang medikal na sitwasyon.

Ano naman ang tungkol sa AstraZeneca COVID-19 na bakuna? Ito ba ay isang mabuting pagpipilian para sa mas nakatatandang mga Canadian?

Ang COVID-19 na bakunang ginawa ng AstraZeneca at Oxford University ay inaprubahan upang gamitin sa Canada sa maagang bahagi ng 2021. Noong una, ang bakunang ito ay hindi inirekomenda para gamitin sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang, ng Pambansang Komite ng Pagpapayo sa Pagbabakuna ng Canada [Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI)] dahil sa kakulangan ng sapat na ebidensiya upang matukoy kung ito ay mabisa sa mga mas nakatatandang populasyon sa panahong iyon. Ang umuusbong na data sa klinikal na pagsubok mula sa Estados Unidos at matatag na tunay na mundong ebidensiya upang suportahan ang pagiging epektibo nito sa mga mas nakatatandang mga tao, pati na din ang walang karagdagang mga alalahanin sa kaligtasan sa

grupo ng edad na ito, ay nagpahintulot sa NACI upang irekomenda ang paggamit nito sa mga mga nakatatandang Canadian noong Marso 15, 2021. Maraming mga ibang bansa sa Europa ay katulad ding binago ang kanilang patnubay.

Narinig ko na ang mga tao ay nagkakaroon ng mga namuong dugo pagkatapos na makakuha ng AstraZeneca na bakuna, totoo ba ito?

Pagkatapos ng mga paunang alalahanin na lumabas na ang AstraZeneca na bakuna ay maaaring humantong sa mga namuong dugo, inihinto ng maraming mga bansa sa Europa ang kanilang paggamit sa bakunang ito hanggang sa matukoy nila kung ito ang kaso. Natukoy ng Ahensiya ng mga Medisina ng Europa [European Medicines Agency (EMA)] noong Marso 18, 2021 na ang AstraZeneca na bakuna ay hindi kaugnay sa pagtaas ng pangkalahatang panganib ng mga sakit sa pamumuo ng dugo. Sa halos 20 milyong mga indibidwal na nakatanggap ng AstraZeneca na bakuna sa buong United Kingdom at Europa, naitala ng EMA na nagkaroon ng mga napakabihirang kaso ng hindi karaniwang mga namuong dugo na kasama ang mababang mga antas ng mga platelet ng dugo (mga sangkap na tumutulong sa dugo upang mamuo) pagkatapos ng pagbabakuna, gayunpaman, ito ay karaniwang nangyari sa mga babaeng mas bata sa 55 taong gulang. Sa pangkalahatan, napagpasiyahan ng EMA na dahil ang COVID-19 ay maaaring maging napakalala at masyadong laganap, ang mga benepisyo ng AstraZeneca na bakuna sa pagpigil dito ay nakakahigit sa mga panganib ng mga hindi kanais-nais na epekto, lalo na sa mga mas nakatatandang tao.

Ang sitwasyong ito ay nagtutuon sa kahalagahan ng patuloy na paggawa ng pagmamatyag pagkatapos ng pag-apruba upang mag-oberba para sa anumang mga napakabihirang masamang epekto. Ang sinabi sa amin ng insidentng ito ay mayroon kaming mga matibay na mekanismo sa lugar upang matiyak na kahit ang napakabihirang mga hindi kanais-nais na epekto ay lubos na iniimbestigahan.

Narinig ko na ang mga mas matandang nasa hustong gulang ay namamatay pagkatapos na makakuha ng bakuna, totoo ba iyon?

Ang mga ulat ng 23 mga mas matandang tumanggap ng bakuna sa Norway na namatay pagkatapos na makatanggap ng pagbabakuna ay HINDI napatunayan na ito ay sanhi ng bakuna. Ang Pandaigdigang Organisasyon ng Kalusugan (World Health Organization) ay nakita na walang “hindi inaasahang pagdami sa mga kamatayan ng mga mahina, matatandang indibidwal o anumang masamang mga pangyayari na sumunod sa mga pagbabakuna.”

Sa kasalukuyan, ang nakakarami sa mga mas matandang populasyon ng Estados Unidos, United Kingdom at Israel ay nabakunahang lahat nang walang anumang napatunayang mga ulat ng hindi inaasahang mga kamatayan o anumang mga hindi pangkaraniwang masamang pangyayari pagkatapos na matanggap ang (o iyon ay sanhi ng) bakuna sa COVID-19.

Para sa mas matandang mga Canadian na nakatira sa mga pangmatagalang bahay ng pangangalaga o komunidad, ang mga medikal na eksperto ay patuloy na nagbibigay-diin na ang mga positibong benepisyo ng COVID-19 na bakuna ay halos palaging nalalagpasan ang anumang mga panganib, at ang pagbabakuna ay inirerekomenda.

Ligtas at inirerekomenda ba para sa mga mas matandang taong nabubuhay na may demensya na kumuha ng bakuna sa COVID-19?

Ang edad ay ang pinakamalaking kadahilanan sa peligro para sa pagkakaroon ng demensya. At ayon sa Statistics Canada, halos isang-katlo ng mga Canadian na namatay mula sa COVID-19 ay nabubuhay din na may sakit na Alzheimer o iba pang mga demensya.

Ang mga taong nabubuhay na may demensya ay madalas nabubuhay na may hindi bababa sa isa pang talamak na kondisyon, at ipinakita na nasa mas malaking panganib, kumpara sa mga taong walang demensya, na makakuha ng impeksyon, seryosong magkasakit o mamatay mula sa COVID-19 lalo na kung sila ay mga taong may kulay.

Ang mga taong nabubuhay na may demensya ay mas malamang na magkaroon ng mga problema sa pag-alala at pag-unawa ng mga inirerekomendang pampublikong hakbang sa kalusugan, tulad ng pisikal na pagdidistansiya at pagsusuot ng isang maskara sa harap ng mga ibang tao na makabuluhang nagdadagdag sa kanila ng panganib na makakuha ng impeksyon mula sa COVID-19. Ito ang dahilan kung bakit ang Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada, Ang mga Asosasyon ng Medikal at Narsing ng Canada, at ang [Alzheimer Society ng Canada](#) ay lahat nagrerekomenda na ang lahat ng mga mas matatandang Canadian, kabilang ang mga nabubuhay na may demensya, ay magpabakuna kung kailan nila magagawa ito.

May mga ilang alalahanin na ang ilan sa limitadong hindi kanais-nais na mga epektong nauugnay sa mga bakuna sa COVID-19, tulad ng isang masakit na braso, masakit na ulo, masakit na mga kalamnan, pagkapagod, lagnat o pagtatae na maaaring tumagal ng isa o mga dalawang araw ay maaaring maging sanhi ng ilang pagtaas ng pagkalito sa isang

taong nabubuhay na may demensya, ngunit ang mga hindi kanais-nais na epektong ito pagkatapos ng pagbabakuna ay kadalasang mapapamahalaang mabuti sa pamamagitan ng acetaminophen o ibang mga panggamot. Milyun-milyong mga mas matandang tao sa buong mundo na nabubuhay na may demensya ay ligtas na nakatanggap ngayon ng kanilang mga COVID-19 na bakuna, at ang mga medikal na eksperto ay patuloy na nagbibigay-diin na ang mga positibong benepisyo ng mga bakuna sa COVID-19 ay halos laging nalalagpasan ang anumang mga panganib, at ang pagbabakuna ay lalong inirerekomenda para sa mga taong nabubuhay na may demensya.

Ako ay isang mas matandang nasa hustong gulang na nagkaroon na ng COVID-19, kailangan ko bang kumuha ng bakuna?

Kahit na ikaw ay nagkaroon na ng COVID-19 ikaw ay makikinabang pa din mula sa bakuna dahil ang muling pagkakaroon ng impeksyon ay posible.

Sa kasalukuyan, walang sapat na impormasyon upang sabihin kung gaano katagal ang isang tao ay protektado mula sa pagkuha ng COVID-19 sa sandaling sila ay nagkaroon ng impeksyon ngunit ang maagang ebidensiya ay nagmumungkahi na ang natural na kakayahang lumaban sa sakit ay maaaring hindi tumagal ng maraming buwan. Dahil sa ang muling pagkakaroon ng impeksyon pagkatapos na gumaling ang mga tao mula sa COVID-19 ay nakitang bihira sa mga unang 90 araw, ang ilang mga tao ay maaaring gustuhin na ipagpaliban ang pagkuha ng bakuna para sa tagal na ito — gayunpaman, kung nais nilang mabakunahan nang mas maaga, walang kontraindikasyon upang gawin ito.

Ang mga siyentipiko ay naniniwala na ang mga COVID-19 na bakuna ay nag-aalok ng isang higit na garantisado, mas mahaba at samakatuwid mas mabuting antas ng proteksyon laban sa COVID-19 sa pamamagitan ng pagbabakuna kaysa sa pagkakaroon ng isang natural na impeksyon.

Ang pagkuha ba ng bakuna ay nangangahulugan na makakakuha ako ng COVID-19?

Ang apat na mga COVID-19 na bakuna na kasalukuyang magagamit sa mga Canadian ay hindi maaari at hindi magbibigay sa iyo ng COVID-19. Ang lahat ng mga bakuna ay karaniwang nagdadala ng isang recipe card na pagkatapos ay ginagamit ng iyong katawan upang gumawa ng maliit lamang na piraso ng hindi nakakasamang spike na protinang kapareho ng protinang umiiral sa aktwal na COVID-19 na virus, na tumutulong sa iyong katawan na makilala at labanan ang virus.

Ang COVID-19 na bakuna ay hindi talaga naglalaman ng COVID-19 na virus, kaya hindi ka makakakuha ng COVID-19 mula sa bakuna. Ang sintetikong DNA at mRNA na sentral sa mga bakuna sa COVID-19 ay nasisira din kaagad sa sandaling pumasok ito sa iyong katawan.

Ang bakuna sa COVID-19 ay hindi gagawing positibo ang isang nasopharyngeal (sa ilong) PCR na pagsusuri. Kung ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19 sa nasopharyngeal (sa ilong) na pagsusuring

PCR, nangangahulugan ito na ikaw ay may isang COVID-19 na impeksyon, at ito ay hindi nauugnay sa bakuna.

Narinig ko na ang mga materyales sa bakuna ay nakakasama, totoo ba iyon?

Parehong ang mga bakuna ng Pfizer-BioNTech at Moderna ay naglalaman ng mRNA at ibang, normal na mga sangkap ng bakuna, tulad ng mga taba (na nagpoprotekta sa mRNA), mga asin, pati na rin isang maliit na halaga ng asukal. Ang AstraZeneca at Johnson & Johnson ay naglalaman ng DNA at ibang mga normal na sangkap ng bakuna na kapareho sa mga mRNA na bakuna.

Lahat ng mga bakuna sa COVID-19 na inaprubahan ay hindi binuo gamit ang anumang mga kakambal na produkto ng baka o baboy. Ang mga bakuna ng Pfizer-BioNTech at Moderna ay hindi binuo gamit ang mga linya ng tisyu ng fetus, ngunit katulad ng maraming ibang mga bakuna, ay gayundin ang mga bakuna ng AstraZeneca at Johnson & Johnson. Mahalagang tandaan, na wala sa mga bakuna na naglalaman ng anumang mga tisyu o mga selula ng fetus. Ang kasalukuyang inaprubahang mga bakuna ay hindi naglalaman ng mga karaniwang sanhi ng alerhiya tulad ng latex, gatas, lactose, gluten, itlog, maize/mais, o mga mani at sila ay hindi naglalaman ng anumang materyal tulad ng mga implant, mga microchip o mga aparato sa pagsubaybay.

Mapoprotektahan ba ako ng bakuna sa COVID-19 laban sa mga bagong variant ng virus na lumilitaw?

Mayroong dalawang mga COVID-19 na virus variant na ipinag-aalalang nakita sa UK at South Africa. Pinahuhusay ng variant na unang natagpuan sa UK kung gaano kagaling kumabit ang spike na protina ng virus sa ating mga receptor na selula kaya ginagawa nitong mas madikit ito at kung kaya maaari itong maging hanggang 50% mas naililipat. Ang variant na nakita sa South Africa ay mas madikit ngunit nagsasama din ng isang pagbabago na tumutulong sa virus na makapagpanggap sa bahagi ng signature na anyo na nagpapahintulot ditong makapuslit sa nakalipas na tugon ng panlaban sa sakit.

Natagpuan ng Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca at Johnson & Johnson na ang kanilang mga bakuna sa COVID-19 ay epektibo laban sa variant na unang natagpuan sa United Kingdom, habang ang mga bakuna ng Pfizer-BioNTech, Moderna, at Johnson & Johnson ay nakakita lamang ng katamtamang pagbaba sa kanilang bisa laban sa variant na unang natagpuan sa South Africa.

Ipinahiwatig ng Pfizer-BioNTech at Moderna na isinasaalang-alang nilang magdagdag ng isang karagdagang iniksyon sa kanilang plano ng bakuna. Inirerekomenda pa rin na ikaw ay kumuha ng bakuna sa COVID-19 sa lalong madaling panahon na magagawa mo.

Ako ay isang mas nakatatandang nasa hustong gulang na nakatira sa komunidad, kailan ako makakakuha ng bakuna?

Ayon sa Pamahalaan ng Canada at mga lalawigan at mga teritoryo nito, ang mga mas matandang Canadian ay dapat na magsimulang magpabakuna sa Marso habang ang lahat ng mga nasa hustong gulang ay inaasahan na nakatanggap na ng unang dosis sa Hunyo 2021. Patuloy na tingnan ang mga website ng pamahalaan at makinig sa mga balita para sa mga pagpapanibago tungkol sa kung kailan magagamit ang mga bakuna sa iyong lugar.

Nag-aalaga ako ng isang mas matandang adulto na hindi gustong kumuha ng bakuna, paano ko sila maaaring makumbinsi na ito ay ligtas?

Maaari mong ipakita sa isang mas matandang adulto ang mga Tanong at Sagot (Q&A) sa COVID-19 tulad nito o anuman sa mga link sa ibaba na sumasagot ng mga katanungan na espesipikong nauugnay sa mas matandang mga adulto.

Bigyang-diin din sa mas matandang adulto sa iyong buhay na ang COVID-19 ay isang seryosong sakit, at na higit sa 95% ng mga kamatayan sa COVID-19 ng Canada ay nasa mga mas matandang Canadian na 60 taong gulang o

mas matanda. Mauunawaan ito na ang mga mas matandang adulto ay maaaring nag-iingat sa COVID-19 na bakuna, ngunit ang pagkakaalam sa mga katotohanan na ang anumang mga potensiyal na panganib sa masasamang epektong kaugnay sa pagkuha ng bakuna ay malamang na mas mabuti kaysa sa panganib na mamatay mula sa COVID-19 ay dapat magbigay ng katiyakan, lalung lalo na kung milyun-milyong mga mas matandang tao sa buong mundo ay ligtas nang nakatanggap ng bakuna sa COVID-19 hanggang ngayon.

Ako ay isang miyembro ng pinaglahing komunidad at nag-aatubiling kumuha ng bakuna sa COVID-19, paano ko malalaman na ito ay ligtas para sa akin?

Naiintindihan ito para sa mga pinaglahing indibidwal, partikular ang mga Itim at mga Katutubong Canadian, na mag-atubiling kumuha ng bakuna dahil sa sistemikong kapootang panlahi at kasaysayan ng kawalan ng tiwala sa sistema ng pangangalagang pangkalusugan ng Canada. Gayunpaman, ang mga may kulay na Canadian ay di-kasukat na naapektuhan ng COVID-19 dahil sa panlipunan, pang-ekonomiya at pangkalusugang mga pagkakaiba-iba at ang pagkuha ng bakuna ay maaaring makapagbigay sa kanila ng pinakamataas na antas ng proteksyon mula sa virus na ito.

Karagdagan pa, ang Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca at Johnson & Johnson ay nagsabi na ang kabisaan ng kanilang mga bakuna ay pare-pareho sa lahat ng edad, lahi at etnisidad, at mga demograpiko ng kasarian.

Ngayon na ang mga pagbabakuna ay nagsisimula na, kailan tayo makakabalik sa ating regular na buhay?

Kailangang magpatuloy tayong lahat na magsuot ng mga maskara sa publiko, magpatuloy na pisikal na magdistansiya mula sa mga iba at manatili sa bahay hanggang maaari para sa nahuhulaang hinaharap. Ang pagkokontrol ng COVID-19 sa Canada ay magtatagal. Sa ngayon ang pamahalaan ng Canada ay umaasa na bawâ't Canadian na gusto ang isang COVID-19 na bakuna ay makakuha ng isa bago mag-Setyembre 2021.

Kung mahigit sa 80% ng mga Canadian ay makakuha ng bakuna sa panahong iyon – tayo ay malamang na makapagkamit ng isang antas ng ‘kawan ng kaligtasan sa sakit (herd immunity)’ o pangkomunidad na proteksyon na maaaring magpahintulot sa atin na makabalik sa antas ng pagiging normal.

Mayroon bang iba pang mga bakuna na dapat kong makuha?

Siyempre! Inirerekomenda ng Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada na lahat ng mga mas matatandang Canadian ay manatiling napapanahon sa lahat ng mga pagbabakuna na inirerekomenda para sa kanila.

Halimbawa, inirerekomenda na lahat ng mga mas nakatatandang adulto ay kumuha ng kanilang taunang pagbabakuna sa impluwensa (trangaso) bawat taon sa taglagas, at na lahat ay mabakunahan upang maprotektahan sila laban sa pneumococcal na sakit (isang pangkaraniwang kaso ng pulmonya sa mga mas matatandang tao), herpes zoster (Shingles), tetanus, pertussis, at hepatitis A at B. Pinakamabuting magsiyasat sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o parmasyutiko kung sa anong mga bakuna ka karapat-dapat.

Mga Karagdagang Kapaki-pakinabang na Mapagkukunan

- [Organisasyon ng Pandaigdigang Kalusugan \(World Health Organization\) -Mga bakuna sa COVID-19](#)
- [Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada – Impormasyon at mga mapagkukunan sa COVID-19: pagbabawas ng iyong panganib para sa impeksyon at pagkakalat ng virus](#)
- [Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada - Plano ng Pagbabakuna sa COVID-19 ng Canada: Nagliligtas ng mga Buhay at mga Pamumuhay](#)
- [Alzheimer Society ng Canada – Pagsisimula ng Pagbabakuna sa COVID-19](#)
- [Pinabagong Pahayag sa AstraZeneca na Bakuna at mga Namuong Dugo ng Thrombosis Canada](#)
- [Patnubay sa mga Covid-19 na Bakuna at Paggamot Laban sa Pamumuo ng Dugo ng Thrombosis Canada](#)
- [Patnubay sa Thrombosis ng Canada sa Mga Bakuna sa Covid-19 at Laban sa Pamumuo](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [Sinai Health – Magtanong sa eksperto: Kilalanin ang mga bakuna sa COVID-19](#)
- [Johns Hopkins Medicine - Mga Bakuna sa COVID-19: Alamat Laban sa Katotohanan](#)
- [CBC News -Sinasabi ng mga Manggamot na ang mga bakuna sa COVID-19 ay parehong ligtas, nakapoprotekta para sa mga matatandang Canadian. Narito ang dapat malaman ng mga nakatatanda](#)
- [The Globe and Mail - Ang mga alamat sa bakuna ay laganap na tumatakbo sa online sa lahat ng mga grupo ng edad, sabi ng mga doktor sa Ontario](#)

Upang higit pang malaman ang tungkol sa NIA bisitahin ang aming website sa <https://www.nia-ryerson.ca/> at sundan kami sa **twitter @RyersonNIA**

Ang pagsasalin ng dokumentong ito ay naging posible sa pamamagitan ng mapagkaloob na suporta ng MCIS Language Solutions.