Ang Libreto sa Bakuna sa COVID-19 ng Inyong Anak

Isang libro para ihanda at itala ang pagpapabakuna sa COVID-19 ng inyong anak

County of Los Angeles
Public Health

Gawin natin ito!

Alamin kung paano gawing mas madali ang pagpapabakuna sa COVID-19!

- Mga tanong na itatanong sa doctor.
- Paano gawing mas madali ang pagbisita.
- Mga hakbang para maghanda sa pagpapabakuna sa COVID-19 ng iyong anak.
- Mga hakbang para sa pag-aalaga sa iyong anak sa panahon at pagkatapos ng pagbisita.

Pangalan ng iyong anak

Mga Petsa at Lokasyon ng Pagpapapabakuna sa COVID-19

PETSA	LOKASYON

Pangalan ng Doktor

Itabi at dalhin ang libretong ito sa pagpapapabakuna ng iyong anak.

Ang pagpapabakuna sa iyong anak ay ang pinakamahusay na paraan para protektahan sila mula sa COVID-19.

Ang pagpapabakuna sa iyong anak ay makakatulong sa kanilang manatili sa paaralan at gawing **mas ligtas** para sa kanila na makibahagi sa mga panggrupong aktibidad tulad ng:

- ✓ Pagbisita sa pamilya, mga kaibigan at kapitbahay.
- ✓ Pagpunta sa mga parke ng libangan at konsiyerto.

Ano ang 2 iba pang mga benepisyo ng pagpapabakuna ng iyong anak laban sa COVID-19?

1. ______________________________

2. ______________________________

Paano Gumagana ang Bakuna

- Ang mga bakuna sa COVID-19 ay ligtas na ipinapakita sa katawan kung ano ang hitsura ng virus.
- Pagkatapos ay malalaman ng katawan kung anong proteksyon ang gagawin laban sa virus.
- Tinuturuan ng bakuna ang katawan na tandaan ang virus at maging handa na labanan ito.
- Kung ang iyong nabakunahang anak ay magkakaroon ng kontak sa virus, ang kanilang katawan ay magiging handa na dumepensa laban dito.
- Ang bakuna ay hindi magbibigay sa iyong anak ng COVID-19.

Kahit na ang iyong anak ay nagkaroon na ng COVID-19, mahalaga sa kanila na mabakunahan.

Mayroon ka bang mga tanong tungkol sa bakuna sa COVID-19?

Lagyan ang mga ito ng tsek o isulat ang sa iyo sa ibaba.

Dalhin ito at tanungin ang doktor kapag binakunahan ang iyong anak.

- ☐ Dapat bang bakunahan ang aking anak kung nagkaroon na sila ng COVID-19?
- ☐ Bakit kailangan ng aking anak ang higit sa isang dosis o pampalakas na bakuna (booster)?
- ☐ Ano ang dapat kong asahan pagkatapos ng pagpapabakuna?
- ☐ Gaano katagal aabutin para maprotektahan ng bakuna ang aking anak mula sa COVID-19?

1. ______________________________

2. ______________________________

Para sa mga sagot sa mga tanong na ito at mas marami pang impormasyon, tingnan ang mga mapagkukunan sa huling pahina o iiskan ang QR na kodigo (code) na ito.

Mga Hakbang na Gagawin Bago Bakunahan ang Iyong Anak

- Ipaliwanag sa iyong anak kung ano ang aasahan kapag sila ay nabakunahan.
- Ipaalam sa kanila na maaari silang makaramdam ng “kaunting kurot”, “diin” o “sundot”. Iwasan ang mga salita tulad ng “sakit”, “turok” o “karayom”.
- Ipaliwanag sa kanila na ang mga bakuna ay makakatulong na protektahan at panatilihin silang malusog.

- Kung ang iyong anak ay sapat na ang edad, maaari nyong planuhing magkasama ang kanilang pagbisita. Halimbawa; tulungan silang magsanay ng mga ehersisiyo sa kalmadong paghinga na magagamit nila habang sila ay binabakunahan.

Mga Hakbang na Gagawin Bago Bakunahan ang Iyong Anak

- Magdala ng meryenda at inumin para manatiling komportable habang ikaw ay naghihintay.

- Magdala ng laruan, libro, o kumot para tulungan silang makaramdam na sila ay ligtas at kalmado sa kanilang pagpapabakuna.

Isulat ang mga bagay na iyong dadalhin sa tipanan ng iyong bakuna sa COVID-19 para tulungan silang manatiling kalmado at komportable.

☐ ______________________________

☐ ______________________________

☐ ______________________________

Mga Hakbang na Gagawin BAGO Bakunahan ang Iyong Anak

- Abalahin at aliwin ang iyong anak sa pamamagitan ng paghawak sa kanila, pag-awit ng kanta, pagsasalaysay ng kuwento, o pakikipag-usap nang malumanay.

- Ipaalam sa iyong anak na ang lahat ay okay sa pamamagitan ng pagngiti at paggawa ng kontak sa mata.
- Ang pagpapasuso, pagpapadede sa bote o paggamit ng tagapayapa (pacifier), ay maaaring isang dakilang paraan para pakalmahin at irelaks ang iyong anak.

- Magbigay ng suporta at aliwin kung sila ay mababalisa, ipaalam sa kanila na ayos lang ang umiyak.

Mga Hakbang na Gagawin PAGKATAPOS ng Pagpapabakuna ng Iyong Anak

- Paalalahanan ang iyong anak kung gaano sila kahusay sa kanilang pagbisita at kung paano sila tutulungang protektahan ng bakuna.

- Manatili sa panahon ng obserbasyon upang masiguro na mabuti ang lahat.

- Gumawa ng espesyal na bagay nang magkakasama pagkatapos niyong lisanin ang lugar ng pagpapabakuna—pumunta sa parke, maglakad-lakad, o maglaro.

Magsulat ng 3 bagay na nakatulong sa iyong anak na panatilihing kalmado at komportable sa panahon ng kanilang pagpapabakuna.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

Tandaan ang mga ito para sa susunod na pagbisita sa pagpapabakuna.

Karaniwang mga Epekto (Side Effects) ng mga Bakuna

- Hindi lahat ng bata ay makakakuha ng mga epekto (side-effects), ngunit ang mga ito ay napaka-karaniwan at normal.
- Kabilang sa mga epekto ay ang pananakit, pamamaga, o pamumula sa lugar kung saan ibinigay ang bakuna, pakiramdam ng pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, pagduduwal, lagnat o pagkaginaw.
- Ang mga epekto ay palatandaan na ang katawan ng iyong anak ay bumubuo ng proteksyon laban sa virus.

Dapat na mawala ang mga epekto sa loob ng ilang araw

Sumusubaybay (Tracker) sa mga Epekto ng Bakuna

- Lagyan ng tsek na marka kasunod ng anumang mga epekto na mayroon ang iyong anak pagkatapos ng kanilang pagpapabakuna at isulat ang anumang iba pang mga tala.
- Ibahagi ang mga ito sa doktor sa kanilang susunod na pagbisita.

Mga Epekto (Side-effects):

- [ ] Wala
- [ ] Pamamaga o pamumula sa lugar ng pagpapabakuna
- [ ] Lagnat
- [ ] Panggiginaw
- [ ] Sakit ng kalamnan
- [ ] Sakit ng ulo
- [ ] Pakiramdam ng pagkapagod

Mga Tala: ______________________________

____

____

____

Mga Hakbang para Bigyang Ginhawa ang mga Pangkaraniwang Epekto

- Maglagay ng malinis, malamig, panlinis na basang tela sa lugar ng binakunahan para tumulong bawasan ang anumang sakit.
- Siguruhin na ang iyong anak ay nakakakuha ng maraming pahinga.
- Kung mayroon silang lagnat, painumin sila ng maraming likido at magbihis nang magaan.
- Tanungin ang kanilang doktor tungkol sa naaangkop na dosis ng mga gamot na hindi kailangan ng reseta tulad ng Tylenol® (acetaminophen) o Motrin® o Advil® (ibuprofen) para tumulong sa sakit, lagnat, sakit ng ulo, o kawalan ng ginhawa.
- Kontakin ang iyong doktor kung mayroon silang anumang epekto na lumalala, nakapag-aalala sa iyo, o tumatagal nang higit sa 2 araw.

Isulat ang 2 bagay na maaari mong gawin para tumulong na maging mas maganda ang pakiramdam ng inyong anak kung mayroon silang pangkaraniwang mga epekto ng pagpapabakuna:

1. ______________________________

2. ______________________________

Kailan tatawagan ang iyong doktor

Ang mga malulubhang epekto o alerdyik na reaksyon mula sa pagpapabakuna sa COVID-19 ay napakabihira.

- Humanap agad-agad ng medikal na tulong kung ang inyong mga anak ay mayroon ng mga sintomas na ito:
  - Pananakit ng dibdib.
  - Pangangapos ng hininga.
  - Pakiramdam ng pagkakaroon ng mabilis na tibok, pagkabog, o pagpintig ng puso.

Mga Susunod na Hakbang

- Kunin ang susunod na rekomendadong dosis ng bakuna sa COVID-19 na kinakailangan para panatilihing protektado ang iyong anak.
- Kabilang rito ang mga dosis ng pampalakas na bakuna (booster) na pinaaalalahanan ang katawan kung ano ang hitsura ng virus at para gumawa ng mas marami pang proteksyon.
- Manatiling napapanahon sa iba pang mga pagpapabakuna na kinakailangan o rekomendado para sa iyong anak.

Itanong sa iyong doktor ang mga petsa ng susunod na pagpapabakuna ng iyong anak sa COVID-19 at isulat ang mga petsa sa ibaba.

PETSA	Regular o Pampalakas na Bakuna

Patuloy na Manatiling Ligtas sa COVID-19

Dagdag pa sa pagpapabakuna, gamitin ang lahat ng mga kasangkapan na magagamit para protektahan ka at ang iyong anak mula sa pagkakaroon ng COVID-19 sa pamamagitan ng paggawa sa mga sumusunod:

- Pagsusuot ng lapat na kasyang maskara (para sa mga bata na ligtas na makapagsusuot nito), sa mga pampublikong panloob na espasyo.
- Iwasan ang mga siksikang panloob na espasyo at mga espasyong walang mabuting daloy ng hangin.
- Pabutihin ang daloy ng hangin sa inyong tahanan sa pamamagitan ng pagpapanatiling bukas ng mga bintana.
- Kapag posible, magtipon kasama ng mga kaibigan at pamilya sa labas.

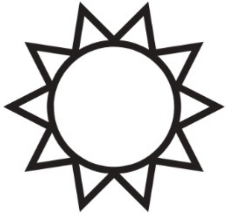
Kampeon sa Bakuna ng COVID-19

Ang Sertipikong ito ay Iginawad kay:

____

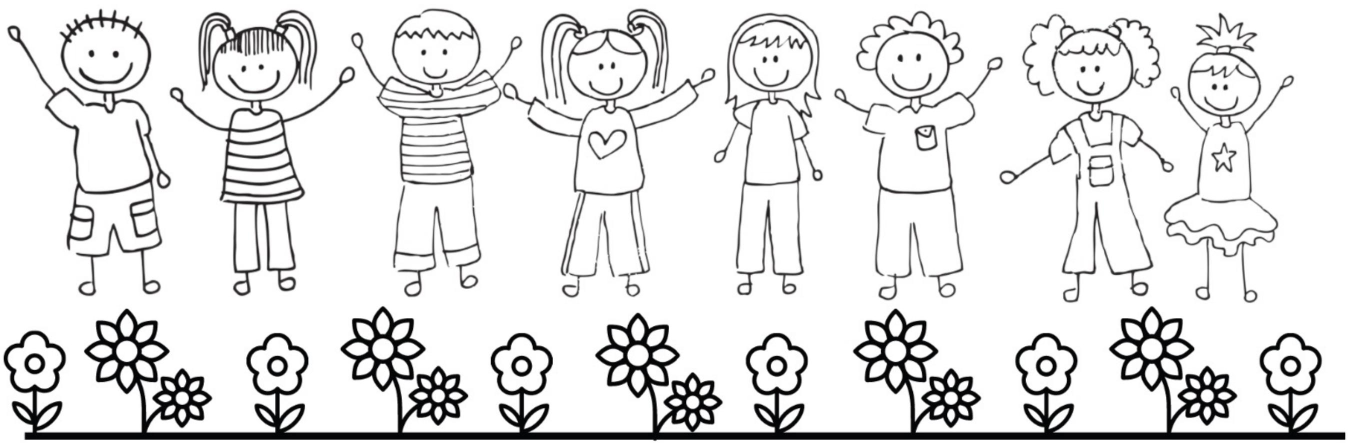
Petsa: _________________________

Salamat sa pagtulong na maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya laban sa COVID-19 virus!



COLORING SHEET

Vaccines are safe, free and help protect you from COVID-19

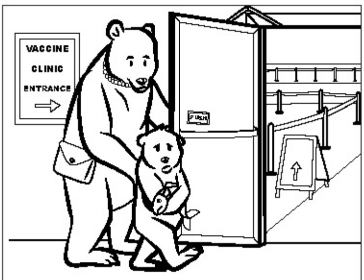


Vaccinate ALL 58 1-833-422-4255 | myturn.ca.gov

Pahinang Kukulayan

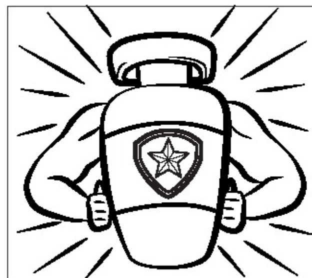
Ibahagi sa iyong anak ang kuwentong ito sa pagagapapabakuna at hayaan silang kulayan ito.

Napakagaling na Bayani (Superhero) sa bakuna ng COVID-19: Kuwento ni Jesse

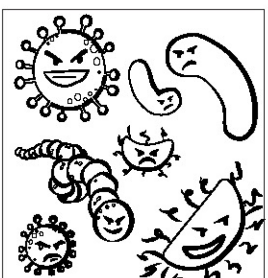


Si Jesse ay magpapabakuna at medyo kinakabahan.

"Bakit ko kailangan ang bakunang ito?"



"Ang mga bakuna ay tila isang espesyal na uri ng sobrang pampalakas (superpower), Jesse!"



"Maraming sakit ang sanhi ng mga mikrobyo na napakaliit para makita."

"Ang mga bakuna ay gumagana na parang isang pwersa sa kapaligiran (force field) na pumoprotekta sa iyo laban sa sakit"

"Ang mga bakuna ay napakalakas, tumutulong ang mga ito para panatilihing ligtas ang mga taong nakapaligid sa iyo."

Nagdala si Jesse ng paboritong laruan at ginamit ang paghinga sa tiyan para maging kalmado ang pakiramdam. "Ang dali noon!"

Si Jesse ay isa na ngayong napakagaling na bayani (superhero) ng bakuna! Tumutulong silang protektahan ang kanilang komunidad mula sa mga sakit.

Illustration: Shoshannah Greene

Jesse's story and graphics used with the permission from BC Centre of Disease Control.

Mga Mapagkukunan para sa COVID-19

Mangyaring gamitin ang mga mapagkukunan sa ibaba para malaman ang mas marami pa tungkol sa Bakuna sa COVID-19

Mapagkukunan	Link
Mga Mapagkukunan sa COVID-19 ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles (Los Angeles Department of Public Health COVID-19 Resources)	VaccinateLACounty.com
Mga Kadalasang Katanungan sa COVID-19 ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles [Los Angeles Department of Public Health COVID-19 Frequently Asked Questions (FAQs)]	ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs o iiskan ang QR na kodigo (code) na nasa ibaba
Mga Bakuna sa COVID-19 para sa mga Bata at mga Tinedyer ng Sentro ng Pagkontrol at Pagpigil sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention COVID-19 Vaccines for Children and Teens)	cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html
V-safe na Tagapagsuri sa Kalusugan Pagkatapos ng Pagpapabakuna (After Vaccination Health Checker)	cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html
Mga inirerekomendang Pagpapabakuna para sa mga Sanggol at Bata, Mula Kapanganakan hanggang 6 na Taong Gulang	cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html
Mga inirerekomendang Pagpapabakuna para sa mga Bata na 7 hanggang sa 18 Taong Gulang	cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html
Impormasyon sa Pagpapabakuna ng Komunidad sa COVID-19	http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm

Iiskan ang QR na kodigo (code) na nasa kanan para makita ang Mga Kadalasang Katanungan.

Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang **VaccinateLACounty.com**