



COVID-19-ի ԴԵՄ ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄ.

Johnson & Johnson պատվաստանյութով պատվաստվելուց հետո

Պատվաստումների Ընդհանուր Կողմնակի Ազդեցությունները

- Պատվաստանյութը ստանալուց հետո առաջին 2 օրերի ընթացքում կարող եք ունենալ կողմնակի ազդեցություններ: Ընդհանուր կողմնակի ազդեցությունները կարող են ներառել թևի ցավ կամ կարմրություն, ջերմություն, դող, մկանային ցավեր, գլխացավ և հոգնածության զգացողություն:
- Դրանք կարող են ազդել ձեր առօրյա գործունեության վրա, սակայն պետք է անհետանան մեկ կամ երկու օրվա ընթացքում:
- Պատվաստման հետևանքով դրսևորվող կողմնակի ազդեցությունները բնական են և ցույց են տալիս, որ ձեր մարմինը սովորում է ստեղծել դիմադրողականություն: Ոչ բոլորի մոտ են դրսևորվում կողմնակի ազդեցություններ:



Խորհուրդներ, որոնք կօգնեն կողմնակի ազդեցությունների դեպքում

- Ձեր թևին դրեք մաքուր, սառը և թաց կտոր՝ օգնելու նվազեցնել ցավը: Չեռքի մարզանքը նույնպես կարող է օգնել: Ջերմություն ունենալու դեպքում խմեք շատ հեղուկներ և կրեք թեթև հագուստ:
- Առանց դեղատոմսի տրամադրվող դեղամիջոցները, ինչպիսիք են՝ ացետամինոֆենը (Tylenol®) կամ իբուպրոֆենը (Motrin® կամ Advil®), կարող են օգնել ցավի, ջերմության, գլխացավի կամ անհանգստության դեպքում:

Երբ պետք է զանգահարեք ձեր բժշկին

- Կապվեք ձեր բժշկի հետ, եթե ունեք՝
- 2 օրից ավել տևող կողմնակի ազդեցություններ
 - Հազ, քթահոսություն, կոկորդի ցավ կամ համի/հոտի նոր առաջացած կորուստ (քանի որ սրանք չեն հանդիսանում պատվաստման կողմնակի ազդեցություններ)
 - Ախտանիշներ, որոնք վատթարանում են կամ անհանգստացնում են ձեզ
 - Ախտանիշներ, որոնք սկսվել են պատվաստվելուց ավելի քան 2 օր անց

Հազվադեպ, վտանգավոր կողմնակի ազդեցություններ

Ինչպես ցանկացած դեղորայքի դեպքում, այն տեղի է ունենում հազվադեպ, սակայն, հնարավոր է, որ առաջացնի լուրջ հակազդեցություն, օրինակ՝ անձը սկսի դժվար շնչել: Նման իրավիճակի տեղի ունենալը քիչ հավանական է: Սակայն, եթե դա տեղի ունենա, զանգահարեք 911 կամ գնացեք մոտակա շտապ օգնության բաժանմունք:

Հազվադեպ արյան մակարդուկներ և թրոմբոցիտների ցածր մակարդակ

Արձանագրվել են հազվադեպ դեպքեր, երբ J&J պատվաստանյութով պատվաստված որոշ մարդկանց ուղեղում, որովայնում և ոտքերում առաջացել են արյան մակարդուկներ (թրոմբ) և թրոմբոցիտների ցածր մակարդակ: Ախտանիշները սովորաբար ի հայտ են գալիս պատվաստումից հետո առաջին երկու շաբաթվա ընթացքում: Նման դեպքի վտանգը շատ ցածր է: Անմիջապես դիմեք բուժօգնության, եթե ունեք հետևյալներից որևէ մեկը.

- Դժվարացած շնչառություն
- Ցավ կրծքավանդակում
- Ոտքի այտուց
- Շարունակվող աղիքային ցավ
- Սուր կամ կայուն գլխացավեր
- Աղոտ տեսողություն
- Թեթև կապտուկներ կամ արյան մանր բծեր մաշկի տակ՝ պատվաստանյութի ներարկման վայրում

Գիլեն-Բարեի Համախտանիշ (Սինդրոմ)

Գիլեն-Բարեի Համախտանիշ է արձանագրվել է J&J պատվաստանյութով պատվաստված որոշ մարդկանց մոտ: Այն նյարդային համակարգի խանգարում է՝ նյարդային բջիջների վնասմամբ, որն առաջացնում է մկանային թուլություն, իսկ երբեմն՝ կաթված: Մարդկանց մեծամասնության մոտ ախտանիշները սկսվել են պատվաստմանը հաջորդող 2 շաբաթվա ընթացքում: Այս համախտանիշի հավանականությունը շատ ցածր է: Անմիջապես դիմեք բուժօգնության, եթե ձեզ մոտ դրսևորվում է հետևյալ ախտանիշներից որևէ մեկը.

- Թույլ կամ դողացող ձեռքեր/ոտքեր
- Քայլելու հետ կապված խնդիրներ
- Դժվարություններ դեմքը շարժելիս, օր.՝ խոսելիս, ծամելիս
- Երկտեսություն կամ աչքերը շարժելու անկարողություն
- Միզապարկի/աղիների վերահսկման հետ կապված խնդիրներ

Պատվաստումը ձեզ անմիջապես չի պաշտպանում

Դուք ամբողջովին պատվաստված եք պատվաստվելուց **2 շաբաթ** անց:



Գրանցվեք V-Safe-ում՝ CDC-ի առողջության ստուգման համակարգում

Եթե ունեք սմարթֆոն (հեռախոս), խնդրում ենք գրանցվել vsafe.cdc.gov -ում՝ տեղեկացնելու CDC-ին ցանկացած կողմնակի ազդեցության մասին:



Ցանկանում եք իմանալ ավելին

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք «Պատվաստվելուց Հետո» կայքէջը. սկանավորեք QR կոդը կամ այցելեք



[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

Շարունակեք պաշտպանվել COVID-19-ից

- Կրեք լավ ծածկող դիմակ:
- Հաճախ լվացեք (կամ ախտահանեք) ձեր ձեռքերը:
- Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք:
- Խուսափեք մարդաշատ և վատ օդափոխվող վայրերից:
- Պահպանեք հեռավորություն:



Եթե դուք շփվել եք COVID-19-ով վարակված որևէ անձի հետ և [ամբողջովին](#) պատվաստված եք և չունեք որևէ ախտանիշ, ապա ձեզնից չի պահանջվում կարանտին պահպանել: Դուք պետք է թեստ հանձնեք և վերահսկեք ձեր առողջական վիճակը 14 օր:

Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, մնացեք տանը և հեռու ուրիշներից: Խոսք ձեր բժշկի հետ և թեստ հանձնեք:

Եթե ունեք թույլ իմունային համակարգ: Եթե ունեք առողջական խնդիր կամ դեղեր եք ընդունում, որոնք բավականաչափ կամ լրջորեն [թուլացնում են ձեր իմունային համակարգը](#), պատվաստումը, հնարավոր է՝ այդքան էլ արդյունավետ չլինի: Հարցրեք ձեր բժշկին, թե ինչ նախագրուշական միջոցառումներ պետք է ձեռնարկեք:

Լրացուցիչ մանրամասների համար այցելեք [Երբ Ամբողջովին Պատվաստված Եք կայքէջը](#)՝ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության (DPH) կայքում:

Սթրեսի և հուզական առողջության կառավարում

Քանի դեռ աշխարհը շարունակում է պայքարել COVID-19-ի դեմ, դուք կարող է ավելի մտահոգվեք, անհանգստանաք և վախենաք ձեր առողջության համար, ներառյալ՝ ձեր հոգեկան առողջությունը:



Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ, որոնք կօգնեն կառավարել սթրեսը և բարելավել ձեր հուզական առողջությունը.

- Սոցիալական մեկուսացումից խուսափելու համար պահպանեք վիրտուալ կապ ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Շատ հանգստացեք և կերեք շատ մրգեր և բանջարեղեն: Առողջ մարմինը օգնում է պահպանել առողջ միտք:
- Պարբերաբար կատարեք մեդիտացիա և մարզվեք:
- Պահպանեք անձնական հիգիենան և ձեր բնակության տարածքը պահեք մաքուր և դասավորված:
- Ծրագրեք ձեր օրը. ստեղծեք ռեժիմ:
- Գտեք ձեր նախընտրած գործողությունները վայելելու անվտանգ ուղիներ:
- Սահմանափակեք լուրերի և սոցիալական լրատվամիջոցների համար տրամադրվող ձեր ժամանակը:



Headspace-ն ունի ուշադրությունը բարելավելու և մեդիտացիայի միջոցներ անգլերենով և իսպաներենով: Այն նաև ունի շարժման և քնի վարժություններ, որոնք կօգնեն կառավարել COVID-19-ով պայմանավորված սթրեսը, վախը և անհանգստությունը:

Պահեք ապահով ձեր պատվաստումների սպիտակ քարտը:

Դա ձեր պատվաստումների պաշտոնական գրառումն է: Լուսանկարեք կամ պատճենեք այն:

Պատվաստումների գրանցման քարտի թվային տարբերակը կարող եք ձեռք բերել այստեղ՝
myvaccinerecord.cdph.ca.gov

Հոգեկան Առողջության Միջոցներ

Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից մեկը դժվարանում է հարթահարել COVID-19-ը, օգնությունը հասանելի է 24/7 Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Օգնության Գծի միջոցով: Չանգահարեք 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով կամ ուղարկեք «LA» հաղորդագրությունը 741741 համարին: Լրացուցիչ արքյուրներ և գործիքներ (ներառյալ հասանելիությունը Headspace-ին) կարող եք գտնել այստեղ՝

<http://dmh.lacounty.gov/resources>

Ընկճված կամ ծանրաբեռնված եք.

Չանգահարեք 800-854-7771 (ext. 2) հուզական ացակցության համար

Անհրաժեշտ է կապ հաստատել հոգեկան առողջության ծառայությունների հետ:

Չանգահարեք 800-854-7771 (ext. 1)՝ հոգեկան առողջության ծառայություններ ուղղորդման և ճգնաժամային ծառայությունների համար

