



# واکسن کووید-19: پس از اینکه واکسن جانسون و جانسون دریافت می‌کنید

## واکسن بلافاصله در شما مصنویت ایجاد نمی‌کند

شما 2 هفته پس از دریافت واکسن کاملاً واکسینه می‌شوید.



## در V-safe، طرح معاینه سلامت CDC، ثبت‌نام کنید

اگر گوشی هوشمند دارید، لطفاً در سایت [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov) ثبت نام کنید تا CDC را در مورد عوارض جانبی مطلع کنید.



## مایید بیشتر بدانید؟

برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب «پس از دریافت واکسن» مراجعه نمایید - کد QR روبرو را اسکن کنید یا به نشانی زیر سر بزنید



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

## عوارض جانبی نادر و شدید

مانند هر دارویی، واکنش شدید در این مورد نیز نادر اما ممکن است، به طور مثال نفس کشیدن سخت می‌شود. وقوع چنین اتفاقی بعید به نظر می‌رسد. اگر چنین شد، با شماره 911 تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.

## لخته‌های خونی نادر و سطح پایین پلاکت خون

در عده‌ای از افرادی که واکسن J&J زده‌اند، گزارشاتی مبنی بر بروز لخته‌های خونی نادر در مغز، شکم، پاها و نیز پایین بودن سطح پلاکت خون دریافت شده است. علائم معمولاً در دو هفته نخست پس از انجام واکسیناسیون آغاز می‌شوند. احتمال وقوع چنین اتفاقی بسیار کم است. در صورت داشتن هر یک از علائم زیر، فوراً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید:

- مشکل تنفسی
- درد قفسه سینه
- ورم پا
- درد شکمی ماندگار
- سردردهای شدید یا مداوم
- تاری دید
- آسان کیود شدن بدن یا بوجود آمدن لکه‌های خونی بسیار کوچک در محل تزریق واکسن

## سندرم گیلن باره

سندرم گیلن باره در برخی افرادی که واکسن J&J دریافت کردند گزارش شده است. این اختلال سیستم عصبی همراه با آسیب به سلول‌های عصبی است که باعث ضعف عضلانی و گاهی اوقات فلجی می‌شود. در اغلب افراد، علائم حدود 2 هفته پس از انجام واکسیناسیون آغاز می‌شود. احتمال وقوع چنین اتفاقی بسیار کم است. در صورت داشتن هر یک از علائم زیر، فوراً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید:

- ضعف یا مور مور شدن بازوها/پاها
- مشکل در راه رفتن
- مشکل در حرکت دادن صورت خود، مانند صحبت کردن، جویدن
- دوبینی یا ناتوانی در حرکت چشم‌ها
- مشکل در کنترل مثانه/دفع مدفوع

## عوارض جانبی متداول واکسن

- شما ممکن است در 2 روز اول پس از دریافت واکسن، دچار عوارض جانبی شوید. عوارض جانبی متداول می‌تواند شامل این موارد باشد: درد یا قرمزی بازو، تب، لرز، دردهای عضلانی، سردرد و احساس خستگی.
- این عوارض جانبی ممکن است بر توانایی شما در انجام فعالیت‌های روزانه اثر بگذارند اما احتمالاً طی یک یا دو روز از بین می‌روند.
- عوارض جانبی واکسن طبیعی است و نشان می‌دهند که بدن‌تان در حال یادگیری ایجاد مصنویت است. همه افراد دچار عوارض جانبی نخواهند شد.



## نکاتی برای کمک به گذار از عوارض جانبی

- برای کمک به کاهش درد بازو، یک حوله دست و صورت تمیز، خنک و نمدار را روی بازویتان قرار دهید. ورزش بازو هم می‌تواند به این امر کمک کند. اگر تب دارید، مقدار زیادی مایعات بنوشید لباس سبک و نازک بپوشید.
- داروهای بدون نسخه‌ای مانند استامینوفن (Tylenol®) یا ایبوپروفن (Motrin® یا Advil®) می‌توانند به کاهش درد، تب، سردرد یا ناراحتی کمک کنند.

## چه زمانی با پزشک خود تماس بگیرید

- در صورت تجربه موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:
- عوارض جانبی که بیشتر از 2 روز طول کشیده‌اند
- سرفه، آبریزش بینی، گلو درد یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی (زیرا این‌ها عوارض جانبی واکسن نیستند)
- علائمی که وخیم تر شده یا شما را نگران کرده‌اند
- علائمی که با بعد از گذشت 2 روز از دریافت واکسن آغاز شده‌اند

## منابع بهداشت روان

اگر شما یا فردی که شما می‌شناسید دوران سختی را در مواجهه با کووید-19 سپری می‌کنند، کمک شبانه‌روزی از طریق خط کمک اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس در دسترس است. با شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید یا کلمه "LA" را به شماره 741741 پیامک کنید. منابع و ابزارهای بیشتر (از جمله دسترسی به Headspace) در نشانی زیر موجود است:

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

## مدیریت استرس و سلامت عاطفی

همچنانکه جهان به مبارزه خود علیه کووید-19 ادامه می‌دهد، شما ممکن است در خصوص وضعیت سلامت خود از جمله سلامت روانتان دچار دلواپسی، نگرانی و هراس بیشتری شوید.



در زیر نکاتی برای کمک به مدیریت استرس و بهبود سلامت عاطفی شما ذکر شده است:

- برای اجتناب از انزوای اجتماعی، بصورت مجازی با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.
- خوب استراحت کنید و مقدار فراوانی میوه و سبزیجات میل کنید. بدن تندرست به حفظ ذهن سالم کمک می‌کند.
- به‌طور منظم مدیتیشن و ورزش کنید.
- بهداشت شخصی را حفظ کنید و محل زندگی خود را تمیز و منظم نگاه دارید.
- ساختارمندی را به روز خود اضافه کنید - یک روال ایجاد کنید.
- برای لذت بردن از فعالیت‌های مورد علاقه خود روش‌های مطمئن را بیابید.
- زمانی را که صرف اخبار و رسانه‌های اجتماعی می‌کنید محدود کنید.

Headspace دارای منابعی برای آگاهی ذهنی و مدیتیشن به زبان انگلیسی و اسپانیایی است. برنامه مذکور همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب جهت کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.



### کارت واکسن سفید خود را در جایی امن نگه دارید!

این کارت سابقه رسمی واکسیناسیون شماست. از آن عکس بگیرید یا آن را کپی کنید.

شما می‌توانید سابقه واکسیناسیون دیجیتال را از نشانی زیر دریافت کنید

[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## به حفاظت در برابر کووید-19 ادامه دهید

- ماسکی با برازش مناسب بپوشید.
- مرتباً دستان خود را بشویید (یا ضد عفونی کنید).
- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- از حضور در مکان‌هایی شلوغ یا فضاهایی با جریان هوای ضعیف پرهیز کنید.
- فاصله خود را حفظ کنید.



اگر در معرض فرد مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اید و کاملاً واکسینه شده‌اید و هیچ‌گونه علائمی ندارید: نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. باید آزمایش دهید و به مدت 14 روز سلامت خود را تحت نظر داشته باشید.

اگر علائم کووید-19 دارید: در خانه بمانید و از دیگران دور باشید. با پزشک خود صحبت کنید و آزمایش دهید.

اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید: اگر به عارضه پزشکی مبتلا هستید یا داروهایی مصرف می‌کنید که سیستم ایمنی بدن شما را نسبتاً یا شدیداً تضعیف می‌کنند، انجام واکسیناسیون ممکن است آنچنان مؤثر نباشد. از پزشک خود بپرسید که چه اقدامات احتیاطی باید اتخاذ کنید.

برای جزئیات بیشتر، به صفحه وب «زمانی که کاملاً واکسینه هستید» در وبسایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مراجعه نمایید.

