



# COVID-19 백신: 존슨앤드존슨 백신 접종 후

## 일반적인 백신 부작용

- 백신을 접종한 후 첫 이틀 동안 백신 부작용이 나타날 수 있습니다. 일반적인 부작용으로는 팔의 통증이나 팔 부위 발적, 발열, 오한, 근육통, 두통, 피로감 등이 있습니다.
- 증상은 일상 활동에 지장을 줄 수 있으나 백신 접종 1-2일 후에 사라질 것입니다.
- 백신 부작용은 정상이며 우리 인체가 면역력을 구축하는 방법을 배우고 있다는 증거입니다. 모두가 부작용을 겪는 것은 아닙니다.



## 부작용에 도움이 되는 조언

- 팔에 깨끗하고 젖은 수건을 팔에 놓아두면 통증을 줄일 수 있습니다. 팔 운동도 도움이 될 수 있습니다. 열이 나면 물을 충분히 마시고 옷을 얇게 입으십시오.
- 아세트 아미노펜(Tylenol®) 또는 이부프로펜(Motrin® 또는 Advil®)과 같은 일반 의약품은 통증, 발열, 두통 또는 불편감을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 담당 의사에게 연락해야 할 시기

다음과 같은 경우 의사에게 연락하십시오:

- 백신 부작용이 이틀 이상 지속
- 기침, 콧물, 인후통 또는 이전에 없던 미각이나 후각의 상실(이는 백신 부작용이 아님)
- 증상이 악화되거나 걱정되는 경우
- 백신 접종 2일이 지난 후 증상이 발현

## 희귀하고 심각한 부작용

여느 약과 마찬가지로 드물지만 호흡 곤란 등 심한 알레르기 반응이 나타날 수 있습니다. 이런 알레르기 반응이 나타날 가능성은 매우 희박합니다. 만약 발생하면 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문하십시오.

## 희귀한 혈전 및 낮은 혈소판 수치

존슨앤드존슨(J&J) 백신을 접종한 일부 사람에게 낮은 혈소판 수치와 함께 뇌, 복부, 다리에 희귀한 혈전이 나타났다는 보고가 있었습니다. 보통 백신 접종 후 첫 두 주에 증상이 시작되었습니다. 이런 일이 발생할 위험성은 매우 낮습니다. 다음 증상 중 하나라도 있으시면 바로 의료 도움을 받으십시오:

- 숨 가쁨
- 가슴 통증
- 다리 붓기
- 지속적 복통
- 극심하거나 지속적인 두통
- 흐린 시력
- 백신을 접종한 피부 아래에 쉽게 멍들거나 작은 혈액 반점의 발생

## 길랑바레 증후군

J&J 백신을 맞은 일부 사람에게서 길랑바레 증후군이 보고되었습니다. 이는 근육 약화와 때로는 마비까지 유발하는 신경 세포 손상이 있는 신경계 장애입니다. 대부분의 사람들은 백신 접종 후 2 주 내에 발병했습니다. 이런 일이 발생할 위험성은 매우 낮습니다. 다음 증상 중 하나라도 있으시면 바로 의료 도움을 받으십시오:

- 팔/다리에 힘이 빠지거나 저림
- 보행 장애
- 말하기, 씹기 등 얼굴을 움직이기가 힘들
- 복시 또는 눈을 움직일 수가 없음
- 방광 조절/장 기능 장애

## 백신이 즉시 여러분을 보호하지 않음

백신 접종 후 2주가 지나야 백신 접종이 완료된 것입니다.



CDC의 건강 확인 애플리케이션인 V-Safe에 가입하십시오.

스마트폰이 있으시면 [vsafe.cdc.gov/ko/](https://vsafe.cdc.gov/ko/)에 가입하여 부작용에 대해 CDC에 알려주세요.



## 자세히 알고 싶습니까?

자세한 정보는 "백신 접종 후" 페이지를 방문 - QR 코드를 스캔 또는 방문해주세요



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

## COVID-19으로부터 계속 보호하십시오

- 잘 맞는 마스크를 착용하십시오.
- 손을 자주 씻거나 소독하십시오.
- 아프면 집에 머물러야 합니다.
- 분비는 장소나 환기가 잘 되지 않는 공간은 피하십시오.
- 거리를 유지하십시오



COVID-19 감염자에게 노출된 경우, 백신 접종을 완료했고 증상이 없으면 격리할 필요가 없습니다. 진단 검사를 받고 14일 동안 자신의 건강을 모니터링해야 합니다.

COVID-19 증상이 있는 경우: 집에 머물고 다른 사람과 떨어져 지내십시오. 담당 의사와 상담하고 검사를 받으십시오.

면역력이 약한 경우: 건강상 문제가 있거나, 중등도 또는 심각하게 **면역 체계를 약화시키는 약을 복용하는 경우** 백신 접종은 효과적이지 않을 수도 있습니다. 어떤 예방 조치를 취해야 하는지 담당 의사와 상의하십시오.

자세한 내용은 LA 카운티 DPH 웹사이트 **백신 접종을 완료한 경우** 웹페이지를 방문하십시오.

## 스트레스 및 정신 건강 관리

전 세계가 COVID-19과 계속 대항하면서 정신 건강을 포함한 건강에 대해 염려하고 걱정하며 두려움을 느낄 수 있습니다.



다음은 스트레스를 관리하고 정신 건강 관리를 향상시키는 데 도움이 되는 방법입니다:

- 사회적 고립을 피하기 위해 가족 및 친구와 온라인으로 연락합니다.
- 충분한 휴식을 취하고 과일과 채소를 많이 섭취하십시오. 건강한 몸은 건강한 마음을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 정기적으로 명상하고 운동하십시오.
- 개인 위생을 유지하고 생활 공간을 깨끗하게 정돈하십시오.
- 하루를 계획하십시오. 규칙적으로 반복되는 일정을 만드십시오.
- 좋아하는 활동을 즐길 수 있는 안전한 방법을 찾으십시오.
- 뉴스 및 소셜 미디어에 소비하는 시간을 제한하십시오.



헤드스페이스는 마음 챙김과 명상에 관한 자료는 영어와 스페인어로 제공합니다. COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다.

## 흰색 백신 카드를 안전하게 보관하십시오!

공식 백신 접종 기록입니다. 사진을 찍거나 사본을 만드십시오.

전자 백신 접종 기록은 [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)에서 받을 수 있습니다

## 정신 건강 지원

여러분이나 지인 중에 COVID-19으로 힘들어 하시는 분이 있으면 로스앤젤레스 정신건강국 헬프 라인을 통해 하루 24시간 연중무휴 도움을 받을 수 있습니다. 1-800-854-7771로 전화하거나 741741에 "LA"라고 문자를 보내십시오. 더 많은 지원과 도구(헤드스페이스 이용 포함)는 다음에서 찾을 수 있습니다.

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

<p>불안하거나 감당하기 힘들습니까?</p> <p>800-854-7771 (내선 2)에 전화해 정서적 지원을 받으십시오</p> <p><small>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.</small></p>	<p>정신건강 서비스에 연결해야 하나요?</p> <p>800-854-7771 (내선 1)에 전화해 정신건강 의뢰 및 위기 지원서비스를 받으십시오</p> <p><small>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.</small></p>
--	--

