



ВАКЦИНА ОТ COVID-19: После прививки вакциной Johnson & Johnson

Распространенные побочные эффекты вакцины

- Вы можете испытывать побочные эффекты в течение первых 2 дней после прививки вакциной. Распространенные побочные эффекты могут включать в себя боль или покраснение руки, высокую температуру, озноб, боль в мышцах, головную боль и усталость.
- Они могут затруднить выполнение повседневных занятий, но должны пройти через один-два дня.
- Побочные эффекты вакцины являются нормальным признаком того, что ваш организм учится вырабатывать иммунитет. Побочные эффекты возникают не у всех.



Как справиться с побочными эффектами

- Положите чистую холодную влажную ткань на руку, чтобы снять чувство боли. Также может быть полезно разминать руку. Если у вас высокая температура, пейте много жидкости и носите легкую одежду.
- Безрецептурные лекарственные средства, такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Motrin® или Advil®), могут помочь в случае возникновения боли, высокой температуры, головной боли или чувства дискомфорта.

Когда звонить врачу

Свяжитесь со своим врачом, если:

- Ваши побочные эффекты продолжают дольше 2 дней
- У вас появились кашель, насморк, боль в горле или внезапная потеря вкуса или обоняния (так как они не являются побочными эффектами вакцины)
- Ваши симптомы усиливаются или вызывают беспокойство
- Ваши симптомы возникли более чем через 2 дня после прививки вакциной

Редкие серьезные побочные эффекты

Как и при приеме любого лекарства, в редких случаях возможно возникновение серьезной реакции, например, трудностей с дыханием. Вероятность того, что это произойдет, очень низкая. Если всё же это произошло, позвоните по номеру 911 или отправляйтесь в ближайший пункт неотложной помощи.

Редкие случаи образования тромбов и низкий уровень тромбоцитов

Сообщалось о редких случаях образования тромбов в головном мозгу, брюшной полости и ногах, а также о низком уровне тромбоцитов у некоторых людей, привившихся вакциной J&J. Как правило, симптомы появляются в первые две недели после вакцинации. Вероятность того, что это произойдет, очень низка. Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если вы испытываете что-нибудь из следующего:

- Затрудненное дыхание
- Боль в груди
- Отечность ног
- Непроходящая боль в животе
- Сильные/постоянные головные боли
- Затуманенное зрение
- Быстрое образование синяков или маленьких кровяных пятен под кожей в месте прививки

Синдром Гийена-Барре

Синдром Гийена-Барре наблюдался у некоторых людей, привившихся вакциной J&J. Это расстройство нервной системы с повреждением нервных клеток, вызывающее мышечную слабость и иногда паралич. У большинства людей симптомы появлялись примерно через 2 недели после прививки. Вероятность того, что это произойдет, очень низка. Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если вы испытываете что-нибудь из следующего:

- Слабость или покалывание в руках/ногах
- Трудности с ходьбой
- Трудности с движением мышц лица, например, при разговоре, жевании
- Раздвоение в глазах или неспособность двигать глазами
- Трудности с контролем мочевого пузыря/кишечника

Вакцина не обеспечивает немедленную защиту

Вы считаетесь полностью вакцинированным через **2 недели** после прививки вакциной.



Зарегистрируйтесь в V-Safe, программе проверки здоровья CDC

Если у вас есть смартфон, пожалуйста, зарегистрируйтесь на vsafe.cdc.gov, чтобы сообщать CDC о любых побочных эффектах.



Хотите узнать больше?

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу «[После прививки вакциной](#)» — отсканируйте QR-код или перейдите по адресу



VaccinateLACounty.com

Продолжайте защищать себя от COVID-19

- Носите плотно прилегающую маску.
- Часто мойте (или дезинфицируйте) руки.
- Оставайтесь дома, если вы больны.
- Избегайте многолюдных мест и мест с плохой вентиляцией воздуха.
- Соблюдайте дистанцию.



Если вы контактировали с зараженным COVID-19 и вы полностью вакцинированы и не имеете симптомов, вам не нужно соблюдать карантин. Вам следует сдать анализ и следить за состоянием своего здоровья в течение 14 дней.

Если у вас есть симптомы COVID-19: оставайтесь дома и вдали от других людей. Проконсультируйтесь со своим врачом и сдайте анализ.

Если у вас ослабленная иммунная система: если у вас есть заболевание или вы принимаете препараты, которые умеренно или значительно ослабляют вашу иммунную систему, вакцинация может быть менее эффективна. Узнайте у своего врача, какие меры предосторожности вам следует принимать.

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу «Когда вы полностью вакцинированы» на веб-сайте Департамента общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес.

Борьба со стрессом и забота об эмоциональном здоровье

Пока мир продолжает бороться с COVID-19, вы можете испытывать больше переживаний, беспокойства и страха за свое здоровье, в том числе, психическое.



Ниже даны советы, как справиться со стрессом и улучшить свое эмоциональное здоровье:

- Поддерживайте виртуальную связь с родственниками и друзьями, чтобы избежать социальной изоляции.
- Много отдыхайте, ешьте много фруктов и овощей. В здоровом теле легче поддерживать здоровый ум.
- Регулярно медитируйте и занимайтесь физическими упражнениями.
- Поддерживайте личную гигиену, чистоту и порядок в своём жилом пространстве.
- Выработайте распорядок дня.
- Находите безопасные способы заниматься любимыми делами.
- Сведите к минимуму время, которое вы тратите на новости и социальные сети.



Headspace содержит ресурсы по осознанности и медитации, доступные на английском и испанском языках, а также физические упражнения и упражнения для сна, которые помогают справиться со стрессом, страхом и тревогой, вызванными COVID-19.

Сохраните белую карту вакцинации!

Это ваша официальная карта вакцинации. Сфотографируйте её или сделайте её копию.

Вы можете получить цифровую карту вакцинации по адресу
myvaccinerecord.cdph.ca.gov

Ресурсы по психическому здоровью

Если вам или кому-то из ваших знакомых тяжело справиться с ситуацией вокруг COVID-19, вы можете обратиться в круглосуточную службу телефонной помощи Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес. Позвоните по номеру 1-800-854-7771 или отправьте сообщение с текстом «LA» на номер 741741. Другие ресурсы и инструменты (включая доступ к Headspace) доступны по адресу:

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

Испытываете тревогу или не можете справиться со стрессом?

Позвоните по номеру 800-854-7771 (доб. 2) для получения эмоциональной поддержки



Нуждаетесь в услугах службы психической помощи?

Позвоните по номеру 800-854-7771

(доб. 1) для получения справки об услугах психической помощи и помощи в кризисных ситуациях

