



# COVID-19 疫苗：接种强生疫苗之后

## 疫苗的常见副作用

- 在接种疫苗后的头2天，你可能会出现副作用。常见的副作用包括手臂酸痛或红肿、发烧、发冷、肌肉酸痛、头痛以及感到疲倦。
- 这些副作用可能会影响你进行一些日常活动的的能力，但应该会在一两天后消失。
- 疫苗的副作用是正常的，这表明你的身体正在学习建立免疫力。不是每个人都会在接种疫苗后出现副作用。



## 帮助减轻副作用的小贴士

- 在手臂上敷一块干净、凉爽的湿毛巾，以帮助减轻疼痛感。这样做也有助于锻炼你的手臂。如果你发烧了，要多喝水，并穿着轻薄的衣服。
- 非处方药，如对乙酰氨基酚（泰诺®）或布洛芬（美林®或安舒疼®）可以帮助缓解疼痛、发烧、头痛或身体不适。

## 何时致电你的医生

如果出现以下任一情况，请联系你的医生：

- 副作用持续2天以上
- 咳嗽、流鼻涕、喉咙疼痛，或新出现的味觉或嗅觉丧失（因为这些不属于疫苗的副作用）
- 症状恶化或让你感到担心
- 接种疫苗后两天以上才出现症状

## 罕见的严重副作用

与任何药物一样，严重的反应是罕见的，但是有可能发生，比如呼吸困难。这种情况发生的可能性很小。如果发生，请致电911或前往最近的急诊室。

## 罕见的血栓和血小板减少症

据报道，在一些接种了强生疫苗的个人脑部、腹部和腿部出现了罕见的血栓，以及血小板水平较低的症状。此类症状通常在接种疫苗后的头两周开始出现。这种情况发生的机率非常低。如果你出现以下任何一种情况，请立即寻求医疗救助：

- 呼吸困难
- 胸部疼痛
- 腿部肿胀
- 久不消失的腹部疼痛
- 严重或持续性头痛
- 视力模糊
- 在接种疫苗处容易出现瘀伤或细小的血点

## 吉兰-巴雷综合征(Guillain Barré Syndrome)

据报导，一些接种了强生疫苗的个人出现了吉兰-巴雷综合征。它是一种造成神经细胞受损，导致肌肉无力，有时甚至是瘫痪的神经系统疾病。大多数患者会在接种强生疫苗两周后开始出现症状。这种情况发生的机率非常低。如果你出现下列任何一种情况，请立即寻求医疗救助：

- 手臂/腿无力或有刺痛感
- 行走困难
- 脸部活动有困难，比如说话、咀嚼
- 复视或无法移动眼睛
- 膀胱控制/肠道功能障碍

## 疫苗无法立即提供保护

在接种完疫苗的两周后，你才算全剂量接种了疫苗。



## 注册 V-Safe, CDC 健康检查应用程序

如果你有一部智能手机，请在[vsafe.cdc.gov/zh-cn/](https://vsafe.cdc.gov/zh-cn/)注册，并将任何出现的副作用告知疾病控制与预防中心(CDC)。



## 想了解更多信息？

欲了解更多信息，请访问“[在你接种疫苗后](#)”网页——扫描二维码或访问以下网址：



[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinate.lacounty.gov)

## 继续做好COVID-19的防护措施

- 请佩戴贴合面部的口罩
- 经常洗手（或消毒双手）
- 生病时请留在家中
- 避免前往拥挤的场所和空气流通不畅的地点
- 与他人保持距离



如果你接触了COVID-19患者，但已全剂量接种疫苗，并且没有出现任何症状：你不需要进行检疫。你应该进行检测，并在14天内监测自己的健康状况。

如果你出现COVID-19的症状：请留在家中，远离他人。请咨询你的医生，并进行检测。

如果你有薄弱的免疫系统：如果你有某种健康问题，或正在服用中度或严重削弱免疫系统的药物，接种疫苗可能不会那么有效。请咨询你的医生，询问你需要采取哪些预防措施。

有关更多详情，请访问洛杉矶县公共卫生局网站的“[当你已全剂量接种疫苗](#)”网页。

## 管理压力和情绪健康

随着全世界继续抗击COVID-19，你可能会更加关注、担心和忧虑自己的健康，包括心理健康。



以下是一些帮助你管理压力和改善个人情绪健康的小贴士：

- 与家人和朋友保持在线联系，以避免社交孤立。
- 多休息，多吃水果和蔬菜。健康的身体有助于保持健康的头脑。
- 定期冥想和锻炼。
- 保持个人卫生，并保持居住空间的整洁有序。
- 将你的一天安排得井然有序，制定一套常规日程。
- 找到安全的方式享受你最喜欢的活动。
- 限制花在新闻和社交媒体上的时间。



Headspace提供英语和西班牙语的正念和冥想资源。它还有运动和睡眠练习，以帮助管理与COVID-19有关的压力、恐惧和焦虑。

### 请妥善保管你的白色疫苗接种卡！

它是你的正式疫苗接种记录。请将它拍照或复印。

你可以在以下网址获得一份电子版疫苗接种记录：[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## 心理健康资源

如果你或你认识的人在应对COVID-19方面遇到困难，可以通过致电洛杉矶县心理健康局全天候热线获得帮助。请拨打1-800-854-7771或发送短信“LA”至741741。有关更多资源和工具（包括访问Headspace网站），你可以通过以下网址获得：

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

感到焦虑  
或不堪重负？

请致电800-854-7771  
(分机号：2) 获取情感援助



需要获得心理健康  
服务？

请致电 800-854-7771  
(分机号：1) 获得心理健康转介和  
危机支援服务

