



# BAKUNA SA COVID-19: Pagkatapos mong mabakunahan ng Johnson & Johnson

## Karaniwang mga Epekto ng Bakuna

- Maaari kang magkaroon ng mga epekto sa unang 2 araw pagkatapos magpabakuna. Ang mga karaniwang epekto ay maaaring kabilangan ng nananakit o namumulang braso, lagnat, panggiginaw, sakit ng kalamnan, sakit ng ulo at pakiramdam ng pagkapagod.
- Maari silang makaapekto sa iyong kakayahang gumawa ng mga pang-araw-araw na mga aktibidad ngunit dapat mawala sa loob ng isa o dalawang araw.
- Ang mga epekto ng bakuna ay normal at nagpapakita na ang iyong katawan ay natututong bumuo ng imyunidad. Hindi lahat ay magkakaroon nito.



## Mga mungkahi (tip) na makakatulong sa mga epekto

- Maglagay ng isang malinis, malamig at basang tela sa iyong braso upang makatulong na mabawasan ang sakit. Maaari ring makatulong na i-ehersisyo ang iyong braso. Kung ikaw ay may lagnat, uminom ng maraming likido at manamit nang magaan.
- Ang mga gamot na nabibili ng walang reseta tulad ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin® o Advil®) ay makakatulong sa sakit, lagnat, sakit ng ulo, o pagkaasiwa.

## Kailan dapat tawagan ang iyong doktor

Kontakin ang iyong doktor kung mayroon kang:

- Mga epekto na mas matagal pa sa 2 araw
- Ubo, sipon, pananakit ng lalamunan, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy (dahil ang mga ito ay hindi mga epekto ng bakuna)
- Mga sintomas na lumalala o nakapag-aalala sa iyo
- Mga sintomas na nagsimula ng mahigit sa 2 araw pagkatapos mong mabakunahan.

## Bihira, malubhang mga epekto

Tulad ng anumang mga gamot, ito ay bihira ngunit posibleng magkaroon ng isang malubhang reaksyon, tulad ng nahihirapang paghinga. Malabong-malabo na mangyari ito. Kung mangyari man, tawagan ang 911 o pumunta sa pinakamalapit na silid pang-emerhensya.

## Bihirang mga pamumuo ng dugo at mababang platelets

Ang bihirang pamumuo ng dugo sa utak, tiyan, at mga binti kasama ang mas mababang bilang (levels) ng platelets ay naiulat na sa ilang tao na nagpabakuna sa bakunang J&J. Ang mga sintomas ay karaniwang nagsisimula sa unang dalawang linggo pagkatapos ng pagpapabakuna. Ang tiyansa na mangyari ito ay napakababa. Humanap agad ng tulong medikal kung mayroon ka ng anuman sa mga sumusunod:

- Nahihirapang huminga
- Pananakit ng dibdib
- Pamamaga ng binti
- Pananakit ng tiyan na hindi nawawala
- Matindi o palagiang pananakit ng ulo
- Nanlalabong paningin
- Madaling magkapasa o maliliit na batik (spot) ng dugo sa ilalim ng balat kung saan ka binakunahan

## Guillain Barré Syndrome

Ang Guillain Barre syndrome ay naiulat na sa ilang mga taong nagpabakuna ng bakunang J&J. Isa itong karamdaman sa sistemang nerbiyos na may pinsala sa mga selula ng nerbyo (nerve cells) na nagsasanhi ng pagkahina ng kalamnan at minsan ay paralysis. Sa karamihan ng tao, nagsisimula ang sintomas sa halos 2 linggo pagkatapos magpabakuna. Ang tiyansang mangyari ito ay napakababa. Humingi agad ng medikal na tulong kung mayroon ka ng alinman sa sumusunod:

- Mahina o nanginginig na mga braso/binti
- Hirap maglakad
- Hirap sa paggalaw ng mukha tulad ng pagsasalita, pagnguya
- Dobleng paningin o hindi magawang igalaw ang mga mata.
- Hirap sa pagkontrol I ng pantog/gawain sa pagdumi

## Hindi ka agad poprotektahan ng bakuna

Ikaw ay ganap nang nabakunahan **2 linggo** pagkatapos mong mabakunahan.



## Magpalista sa V-Safe, ang tagasuri sa kalusugan ng CDC

Kung mayroon kang smart phone, mangyaring magpalista sa [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov) para sabihan ang CDC tungkol sa anumang mga epekto.



## Gustong matuto pa ng mas marami?

Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang webpage na "[Pagkatapos Mong Mabakunahan](https://www.vaccinate.lacounty.gov)" – o i-scan ang QR code o bisitahin ang



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

## Magpatuloy na magprotekta laban sa COVID-19

- Magsuot ng maayos na maskara .
- Madalas na maghugas (o magsanitize ) ng mga kamay.
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit.
- Iwasan ang mga masyadong maraming taong mga lugar at mga espasyong may mahinang daloy ng hangin,
- Panatilihin ang iyong distansya.



**Kung ikaw ay nalantad sa isang taong may COVID-19** at ikaw ay ganap nang nabakunahan at walang anumang mga sintomas: hindi mo kailangan na magkulong (quarantine). Dapat kang magpasuri at subaybayan ang iyong kalusugan nang 14 na araw.

**Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19:** manatili sa bahay at malayo sa iba. Makipag-usap sa iyong doktor at magpasuri.

**Kung mayroon kang mahinang sistema ng imyunidad:** Kung mayroon kang kondisyon sa kalusugan o umiinom ng mga gamot na banayad o **malubhang pinahihina ang iyong sistema ng imyunidad,** ang pagpapabakuna ay maaaring hindi ganoon kabisa Tanungin ang iyong doktor kung anong mga pag-iingat ang kailangang gawin.

**Para sa mas marami pang detalye, bisitahin ang webpage ng [Kapag Ikaw ay Ganap nang Nabakunahan](#) ng LA County DPH website.**

## Pangangasiwa ng tensyon (stress) at emosyonal na kalusugan

Habang patuloy na nilalaban ng mundo ang COVID-19, maaaring ikaw ay mas nababahala, nag-aalala at natatakot para sa iyong kalusugan, kabilang ang kalusugang pangkaisipan.



Nasa ibaba ay mga mungkahi (tip) para tumulong sa pangangasiwa ng tensyon (stress) at mapabuti ang iyong emosyonal na kalusugan:

- Manatiling konektado ng birtwal sa pamilya at mga kaibigan upang maiwasan ang pagkakahiwalay sa lipunan.
- Kumuha ng maraming pahinga at kumain ng maraming prutas at gulay. Ang isang malusog na pangangatawan ay tumutulong para mapanatili ang isang malusog na isip.
- Regular na magnilay-nilay at mag-ehersisyo.
- Panatilihin ang personal na kalinisan at laging malinis at organisado ang iyong lugar ng paninirahan.
- Magdagdag ng istraktura sa iyong araw – lumikha ng makakaugaliang gawain.
- Humanap ng mga ligtas na paraan para malibang sa iyong mga paboritong aktibidad.
- Limitahan ang oras na iyong ginugugol sa balita at sosyal medya.



Ang Headspace ay may mga mapagkukunan ng pagmumuni-muni (mindfulness) at meditasyon sa Ingles at Espanyol. Mayroon rin itong mga ehersisyo sa pagkilos at pagtulog upang tumulong mapangasiwaan ang tensyon (stress), takot, at pagkabalisa kaugnay sa COVID-19

## Panatilihin ligtas ang iyong puting reseta (card) sa bakuna!

Ito ang iyong opisyal na talaan (record) ng pagpapabakuna. Kumuha ng larawan o gumawa ng kopya.

**Maaari kang kumuha ng isang digital na talaan (record) ng bakuna sa [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)**

## Mga Mapagkukunan ng Kalusugang Pangkaisipan

Kung ikaw o may kilala kang nahihirapan sa pagkaya sa COVID-19, may tulong na magagamit 24/7 sa pamamagitan ng Linya ng Tulong (Help Line) ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County. Tawagan ang 1-800-854-7771 o i-text ang "LA" sa 741741. Mas marami pang mapagkukunan at kasangkapan (kabilang ang akses sa Headspace) ang matatagpuan sa :

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

May pakiramdam ng pagkabalisa at pagkagapi?

Tumawag sa 800-854-7771

(ext. 2) para sa emosyonal na suporta



Kailangang kumonekta sa mga serbisyo ng kalusugang pangkaisipan?

Tumawag sa 800-854-7771

(ext. 1) para sa mga referral ng kalusugang pangkaisipan at mga serbisyong pangkrisis.

