



วัคซีนโควิด-19: หลังฉีดวัคซีน Johnson & Johnson

อาการข้างเคียงที่พบได้ทั่วไปจากวัคซีน

- หลังฉีดวัคซีนคุณอาจเกิดอาการข้างเคียงใน 2 วันแรกได้ ซึ่งอาการข้างเคียงที่พบได้ทั่วไป ได้แก่ อาการเจ็บหรือแดงที่แขน มีไข้ หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ และรู้สึกเหนื่อยล้า
- อาการข้างเคียงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวันของคุณ แต่อาการควรหายไปภายใน 1-2 วัน
- อาการข้างเคียงจากวัคซีนนั้นเป็นเรื่องปกติ และเป็นการแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเรียนรู้ที่จะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น และไม่ใช่ทุกคนที่จะมีอาการข้างเคียง



คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการข้างเคียง

- ให้ใช้ผ้าขนหนูสะอาด ทำให้เปียกและเย็น ประคบที่แขนของคุณเพื่อลดอาการปวด นอกจากนี้การออกกำลังกายที่แขนอาจช่วยได้เช่นกัน หากคุณมีไข้ให้ดื่มน้ำมากๆ และสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมและใส่สบาย
- คุณสามารถรับประทานยาพาราเซตามอล (Tylenol®) หรือไอบูโพรเฟน (Motrin® หรือ Advil®) ที่หาซื้อได้ตามร้านขายยาเพื่อบรรเทาอาการปวด อาการไข้ อาการปวดศีรษะ หรือเมื่อรู้สึกไม่สบายได้

ควรโทรหาแพทย์เมื่อไหร่?

ให้ติดต่อแพทย์หากคุณ:

- มีอาการข้างเคียงนานเกิน 2 วัน
- ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ หรือสูญเสียการรับรสหรือกลิ่นที่คุณไม่เคยเป็นมาก่อน (อาการเหล่านี้ไม่ใช่ผลข้างเคียงของวัคซีน)
- อาการของคุณแย่ลงหรือคุณรู้สึกกังวล
- มีอาการที่เริ่มขึ้นหลังจากฉีดวัคซีนไปแล้ว 2 วัน

อาการข้างเคียงที่ร้ายแรง แต่เกิดขึ้นได้น้อย

วัคซีนก็เช่นเดียวกับยาทั่วไปที่อาจมีปฏิกิริยาร้ายแรงเกิดขึ้นได้ เช่น ทำให้หายใจลำบาก อาการนี้มีแนวโน้มเกิดขึ้นได้น้อย แต่ถ้ามหาเกิดขึ้นให้โทร 911 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลใกล้คุณ

การเกิดลิ่มเลือดและเกล็ดเลือดต่ำเกิดขึ้นได้น้อย

มีรายงานการเกิดลิ่มเลือดซึ่งพบน้อยรายเกิดขึ้นในสมอง ในท้องที่ขา พร้อมกับมีระดับเกล็ดเลือดต่ำในบางคนที่ฉีดวัคซีน J&J ปกติแล้วอาการจะเริ่มใน 2 สัปดาห์แรกหลังฉีดวัคซีน โอกาสที่จะเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นต่ำมาก หากมีอาการดังต่อไปนี้เกิดขึ้นให้ไปพบแพทย์ทันที:

- หายใจหอบ
- เจ็บหน้าอก
- ขาบวม
- ปวดลำไส้ที่อาการปวดไม่หายไป
- ปวดศีรษะรุนแรงหรือต่อเนื่อง
- ตาพร่ามัว
- เกิดผิวหนังฟกช้ำได้ง่าย หรือมีจ้ำเลือดขนาดเล็กใต้ผิวหนังบริเวณที่ฉีดวัคซีน

อาการของกลุ่มอาการกิลแลง-บาร์เร

มีรายงานว่าพบกลุ่มอาการกิลแลง-บาร์เรในบางคนที่ฉีดวัคซีน J&J ซึ่งเป็นความผิดปกติของระบบประสาทที่ทำลายเซลล์ประสาท ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงและในบางรายอาจเป็นอัมพาต ในผู้คนส่วนใหญ่อาการเริ่มภายใน 2 สัปดาห์หลังฉีดวัคซีน โอกาสที่จะเกิดโรคนี้นี้น่ามาก แต่หากคุณมีอาการต่อไปนี้ ให้ไปพบแพทย์ทันที:

- แขนขาอ่อนแรง ชา หรือเป็นเหน็บ
- ตาพร่าหรือกลอกตาไม่ได้
- มีปัญหาในการเดิน
- มีปัญหาในการเคลื่อนไหว โปหน้า เช่น เมื่อพูดหรือเคี้ยวอาหาร เป็นต้น
- มีปัญหาในการควบคุมการขับสภาวะหรือการทำงานของทวารหนัก

วัคซีนจะไม่ปกป้องคุณในทันทีหลังจากฉีด

จะถือว่าคุณได้รับวัคซีนครบถ้วนหลังจากฉีดวัคซีนไปแล้ว 2 สัปดาห์



สมัครใช้งาน V-Safe ซึ่งเป็นแอปตรวจสอบสุขภาพของคุณีความคุ้มครองโรคติดต่อ (CDC)

หากคุณมีสมาร์ตโฟน กรุณาสมัครใช้งานที่ vsafe.cdc.gov เพื่อแจ้งให้ CDC ทราบเกี่ยวกับอาการข้างเคียงของคุณ



ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม?

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่หน้าเว็บ "[After You Get a Vaccine](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/After-You-Get-a-Vaccine.aspx) (หลังฉีดวัคซีน)" โดยการสแกนที่รหัส QR หรือไปที่



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

ป้องกันจากโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง

- ใส่หน้ากากที่พอดีกับหน้า
- ล้างมือ (หรือฆ่าเชื้อที่มือ) บ่อยๆ
- เมื่อคุณป่วยให้อยู่บ้าน
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่คนแออัดและมีการระบายอากาศที่ไม่ดี
- รักษาระยะห่าง



ถ้าคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 แต่คุณได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วนแล้ว และคุณไม่มีอาการใดๆ คุณไม่จำเป็นต้องกักตัว แต่คุณควรจะไปตรวจหาเชื้อและสังเกตสุขภาพของคุณเป็นเวลา 14 วัน

หากคุณมีอาการของโรคโควิด-19: ให้อยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น ปฏิบัติตามแพทย์ของคุณและขอตรวจหาเชื้อ

หากคุณมีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ถ้าหากคุณมีปัญหาสุขภาพหรือกำลังรับประทานยาที่ ทำให้ภูมิคุ้มกันคุณอ่อนแอลง อย่างพอควรหรือรุนแรง การฉีดวัคซีนอาจไม่ได้ผลเท่าที่ควร ให้ปรึกษาแพทย์ว่าคุณควรระวังตัวอย่างไร

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาไปที่หน้าเว็บ “เมื่อคุณฉีดวัคซีนครบถ้วน” ที่เว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุข (DPH) มณฑลลอสแอนเจลิส

การจัดการความเครียดและสุขภาพจิต

ขณะที่ทั้งโลกกำลังต่อสู้กับโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง คุณอาจรู้สึกวิตกกังวลและกลัวว่าคุณจะป่วยไข้ รวมถึงสุขภาพจิตของคุณอาจแย่ลงได้



เรามีเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณจัดการความเครียดและทำให้สุขภาพจิตของคุณดีขึ้นได้ดังด้านล่างนี้:

- ให้ติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนๆ ผ่านทางออนไลน์เสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่โดดเดี่ยวจากสังคม
- พักผ่อนให้มากและรับประทานผักผลไม้ปริมาณมาก ร่างกายที่สุขภาพดีช่วยให้คุณมีสุขภาพจิตที่ดีได้
- ทำสมาธิและออกกำลังกายเป็นประจำ
- ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลเป็นประจำ ดูแลให้ที่อยู่อาศัยของคุณสะอาดและเป็นระเบียบอยู่เสมอ
- จัดระเบียบวันของคุณ ทำแผนสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตร
- หาวิธีทำกิจกรรมที่คุณชอบอย่างปลอดภัย
- ลดหรือจำกัดเวลาดูหรืออ่านข่าวและเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์



HeadSpace มีทรัพยากรที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายจิตใจและการทำสมาธิได้ในภาษาอังกฤษและภาษาสเปน ซึ่งจะมีคำแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายที่จะช่วยให้คุณจัดการความเครียด ความกลัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด-19 ได้

เก็บบัตรฉีดวัคซีนของคุณไว้อย่างปลอดภัย!

บัตรฉีดวัคซีนเป็นบัตรบันทึกอย่างเป็นทางการ ให้คุณถ่ายรูปหรือทำสำเนาไว้

คุณสามารถขอบัตรฉีดวัคซีนดิจิทัลได้ที่

myvaccinerecord.cdph.ca.gov

ทรัพยากรดูแลสุขภาพจิต

หากคุณหรือใครที่คุณรู้จักกำลังพบความยากลำบากในการจัดการกับสถานการณ์โควิด-19 เรามีทรัพยากรคอยช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน โทรมาที่สายด่วนช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของสำนักสาธารณสุข มณฑลลอสแอนเจลิสที่หมายเลข 1-800-854-7771 หรือส่งข้อความ “LA” มาที่ 741741 คุณสามารถดูทรัพยากรและเครื่องมืออื่นๆเพิ่มเติม (รวมถึงเข้าถึงยัง Headspace) ได้ที่:

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

รู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด?	ต้องการปรึกษาด้านสุขภาพจิต?
โทร 800-854-7771 (ต่อ 2) เพื่อปรึกษาเรื่องความเครียด	โทร 800-854-7771 (ต่อ 1) เพื่อขอรับบริการด้านสุขภาพจิตและการจัดการภาวะวิกฤต
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.	LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.

