



COVID-19 疫苗：接種強生疫苗之後

疫苗的常見副作用

- 在接種疫苗後的頭2天，你可能會出現副作用。常見的副作用包括手臂酸痛或紅腫、發燒、發冷、肌肉酸痛、頭痛以及感到疲倦。
- 這些副作用可能會影響你進行一些日常活動的能力，但應該會在一兩天後消失。
- 疫苗的副作用是正常的，這表明你的身體正在學習建立免疫力。不是每個人都會在接種疫苗後出現副作用。



幫助減輕副作用的小貼士

- 在手臂上敷一塊乾淨、涼爽的濕毛巾，以幫助減輕疼痛感。這樣做也有助於鍛煉你的手臂。如果你發燒了，要多喝水，並穿著輕薄的衣服。
- 非處方藥，如對乙醯氨基酚（泰諾®）或布洛芬（美林®或安舒疼®）可以幫助緩解疼痛、發燒、頭痛或身體不適。

何時致電你的醫生

如果出現以下任一情況，請聯繫你的醫生：

- 副作用持續2天以上
- 咳嗽、流鼻涕、喉嚨疼痛，或新出現的味覺或嗅覺喪失（因為這些不屬於疫苗的副作用）
- 症狀惡化或讓你感到擔心
- 接種疫苗後兩天以上才出現症狀

罕見的嚴重副作用

與任何藥物一樣，嚴重的反應是罕見的，但是有可能發生，比如呼吸困難。這種情況發生的可能性很小。如果發生，請致電911或前往最近的急診室。

罕見的血栓和血小板減少症

據報導，在一些接種了強生疫苗的個人的腦部、腹部和腿部出現了罕見的血栓，以及血小板水準較低的症狀。此類症狀通常在接種疫苗後的頭兩周開始出現。這種情況發生的機率非常低。如果你出現以下任何一種情況，請立即尋求醫療救助：

- 呼吸困難
- 胸部疼痛
- 腿部腫脹
- 久不消失的腹部疼痛
- 嚴重或持續性頭痛
- 視力模糊
- 在接種疫苗處容易出現瘀傷或細小的血點

吉蘭-巴雷綜合徵(Guillain Barré Syndrome)

據報導，一些接種了強生疫苗的個人出現了吉蘭-巴雷綜合症。它是一種造成神經細胞受損，導致肌肉無力，有時甚至是癱瘓的神經系統疾病。大多數患者會在接種強生疫苗兩週後開始出現症狀。這種情況發生的機率非常低。如果你出現下列任何一種情況，請立即尋求醫療救助：

- 手臂/腿無力或有刺痛感
- 行走困難
- 臉部活動有困難，比如說話、咀嚼
- 複視或無法移動眼睛
- 膀胱控制/腸道功能障礙

疫苗無法立即提供保護

在接種完疫苗的兩週後，你才算全劑量接種了疫苗。



註冊 V-Safe, CDC 健康檢查應用程式

如果你有一部智慧手機，請在 vsafe.cdc.gov/zh-cn/ 註冊，並將任何出現的副作用告知疾病控制與預防中心(CDC)。



想瞭解更多資訊？

欲瞭解更多資訊，請訪問「[在你接種疫苗後](#)」網頁——掃描QR碼或訪問以下網址：



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

繼續做好COVID-19的防護措施

- 請佩戴貼合面部的口罩
- 經常洗手（或消毒雙手）
- 生病時請留在家中
- 避免前往擁擠的場所和空氣流通不暢的地點
- 與他人保持距離



如果你接觸了COVID-19患者，但已全劑量接種疫苗，並且沒有出現任何症狀：你不需要進行檢疫。你應該進行檢測，並在14天內監測自己的健康狀況。

如果你出現COVID-19的症狀：請留在家裡，遠離他人。請諮詢你的醫生，並進行檢測。

如果你有薄弱的免疫系統：如果你有某種健康問題，或正在服用中度或嚴重削弱免疫系統的藥物，接種疫苗可能不會那麼有效。請諮詢你的醫生，詢問你需要採取哪些預防措施。

有關更多詳情，請訪問洛杉磯縣公共衛生局網站的「[當你已全劑量接種疫苗](#)」網頁。

管理壓力和情緒健康

隨著全世界繼續抗擊COVID-19，你可能會更加關注、擔心和憂慮自己的健康，包括心理健康。



以下是一些幫助你管理壓力和改善個人情緒健康的小貼士：

- 與家人和朋友保持線上聯繫，以避免社交孤立。
- 多休息，多吃水果和蔬菜。健康的身體有助於保持健康的頭腦。
- 定期冥想和鍛煉。
- 保持個人衛生，並保持居住空間的整潔有序。
- 將你的一天安排得井然有序，制定一套常規日程。
- 找到安全的方式享受你最喜歡的活動。
- 限制花在新聞和社交媒體上的時間。



Headspace提供英語和西班牙語的正念和冥想資源。它還有運動和睡眠練習，以幫助管理與COVID-19有關的壓力、恐懼和焦慮。

請妥善保管你的白色疫苗接種卡！

它是你的正式疫苗接種記錄。請將它拍照或複印。

你可以在以下網址獲得一份電子版疫苗接種記錄：myvaccinerecord.cdph.ca.gov

心理健康資源

如果你或你認識的人在應對COVID-19方面遇到困難，可以透過致電洛杉磯縣心理健康局全天候熱線獲得援助。請撥打1-800-854-7771或發送簡訊「LA」至741741。有關更多資源和工具（包括訪問Headspace網站），你可以透過以下網址獲得：

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

感到焦慮
或不堪重負？

請致電800-854-7771
(分機號：2) 獲取情感援助



需要獲得心理健康
服務？

請致電 800-854-7771
(分機號：1) 獲得心理健康轉介和
危機支援服務

