



واکسن کووید-19: پس از اینکه واکسن فایزر و مدرنا دریافت می‌کنید

واکسن بلافاصله در شما مصونیت ایجاد نمی‌کند

شما **2 هفته** پس از دریافت دوز دوم واکسن، کاملاً واکسینه می‌شوید.



عوارض جانبی متداول واکسن

- شما ممکن است در 2 روز اول پس از دریافت واکسن، دچار عوارض جانبی شوید. عوارض جانبی متداول شامل این موارد است: درد یا قرمزی بازو، تب، لرز، دردهای عضلانی، سردرد و احساس خستگی.
- این عوارض جانبی ممکن است برخی فعالیت‌های روزانه شما را محدود کنند اما احتمالاً طی یک یا دو روز از بین می‌روند.
- بروز عوارض جانبی پس از دوز دوم متداول‌تر است. حتی اگر پس از دریافت دوز اول واکسن به عوارض جانبی دچار شدید، دریافت دوز دوم هنوز حائز اهمیت است، مگر آنکه ارائه‌دهنده واکسن یا پزشکتان به شما گفته باشد چنین کاری نکنید.
- عوارض جانبی واکسن طبیعی بوده و نمایانگر آنند که بدنتان در حال یادگیری ایجاد مصونیت است. همه افراد دچار عوارض جانبی نخواهند شد.

عوارض جانبی نادر و شدید

واکنش‌های آلرژیک

مانند هر دارویی، بروز واکنش شدید در این مورد نیز نادر اما محتمل است، به طور مثال مثال نفس کشیدن سخت میشود. وقوع چنین اتفاقی بسیار بعید به نظر می‌رسد. اما اگر چنین شد، با شماره 911 تماس بگیرید یا به نزدیک ترین اورژانس مراجعه کنید.

میوکاردیت و پریکاردیت

گزارشاتی مبنی بر التهاب عضله قلب (میوکاردیت) یا جداره خارجی قلب (پریکاردیت) در عده‌ای از افرادی که واکسن فایزر یا مدرنا زده‌اند، دریافت شده است. این گزارشات نادر هستند، و خطر وقوع آن بسیار کم است. بیشتر این موارد در نوجوانان پسر و جوانان دیده شده و عموماً طی چند روز پس از واکسیناسیون مشاهده شده است.

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر، فوراً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید:

- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- احساس تپش سریع، پرش یا ضربان شدید در قلب

اکثر بیماران مبتلا به میوکاردیت و پریکاردیت که تحت مراقبت قرار گرفتند، با دارو و استراحت بهبود یافته و به سرعت حالشان بهتر شد.

نکاتی برای کمک به گذار از عوارض جانبی

- برای کمک به کاهش درد بازو، یک حوله دست و صورت تمیز، خنک و نمدار را روی بازویتان قرار دهید. ورزش بازو هم میتواند به این امر کمک کند. اگر تب دارید، مقدار زیادی مایعات بنوشید لباس سبک و نازک بپوشید.
- داروهای بدون نسخه‌ای مانند Tylenol® (استامینوفن) یا Motrin® یا Advil® (ایبوپروفن) می‌توانند به کاهش درد، تب، سردرد یا ناراحتی کمک کنند.

چه زمانی با پزشک خود تماس بگیرید

- در صورت تجربه موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:
- عوارض جانبی که بیش از 2 روز طول کشیده‌اند
- علائمی که با گذشت 2 روز از دریافت واکسن پدیدار شدند
- سرفه، تنگی نفس، آبریزش بینی، گلو درد یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی (زیرا این‌ها عوارض جانبی واکسن نیستند)
- علائمی که وخیم‌تر شده یا شما را نگران کرده‌اند



در v-safe، طرح معاینه سلامت CDC، ثبت‌نام کنید

اگر گوشی هوشمند دارید، لطفاً جهت اعلام هرگونه عوارض جانبی به CDC، در سایت vsafe.cdc.gov ثبت‌نام کنید.



مایلید بیشتر بدانید؟

برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب «پس از دریافت واکسن» مراجعه نمایید - کد QR روبرو را اسکن کنید یا به نشانی زیر سر بزنید



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

منابع بهداشت روان

اگر شما و یا کسی که شما می‌شناسید دوران سختی را در مواجهه با کووید-19 سپری می‌کند، کمک شبانه‌روزی از طریق خط کمک اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس در دسترس است. با شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید یا کلمه "LA" را به شماره 741741 پیامک کنید. منابع و ابزارهای بیشتر (از جمله دسترسی به Headspace) در نشانی زیر موجود است:

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

<p>احساس اضطراب یا سراسیمگی می‌کنید؟</p> <p>با شماره 854-7771-800 تماس بگیرید (داخلی 2) برای حمایت عاطفی</p> <p>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing</p>	<p>نیاز دارید که به خدمات بهداشت روان</p> <p>با شماره 854-7771-800 تماس بگیرید (داخلی 1) برای ارجاعات سلامت روان و خدمات مواقع بحران</p> <p>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing</p>
--	--

مدیریت اضطراب و سلامت عاطفی

همچنانکه جهان به مبارزه خود علیه کووید-19 ادامه می‌دهد، شما ممکن است در خصوص وضعیت سلامت خود از جمله سلامت روانتان دچار دلواپسی، نگرانی و هراس بیشتری شوید.



در زیر نکاتی برای کمک به مدیریت اضطراب و بهبود سلامت عاطفی شما آورده شده است:

- برای اجتناب از انزوای اجتماعی، بصورت مجازی با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.
- خوب استراحت کنید و مقدار فراوانی میوه و سبزیجات میل کنید. بدن تندرست به حفظ ذهن سالم کمک می‌کند.
- به‌طور منظم مدیتیشن و ورزش کنید.
- بهداشت شخصی را حفظ کنید و محل زندگی خود را تمیز و منظم نگاه دارید.
- ساختارمندی را به روز خود اضافه کنید - یک روال ایجاد کنید.
- برای لذت بردن از فعالیت‌های مورد علاقه خود روش‌های مطمئن را بیابید.
- زمانی را که صرف اخبار و رسانه‌های اجتماعی می‌کنید محدود کنید.



Headspace دارای منابعی برای آگاهی ذهنی و مدیتیشن به زبان انگلیسی و اسپانیایی است. برنامه مذکور همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب جهت کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.

کارت واکسن سفید خود را در جایی امن نگه دارید!

این کارت سابقه رسمی واکسیناسیون شماست. از آن عکس بگیرید یا آن را کپی کنید.

شما می‌توانید سابقه واکسیناسیون دیجیتال را از نشانی زیر

دریافت کنید myvaccinerecord.cdph.ca.gov

به حفاظت در برابر کووید-19 ادامه دهید

- ماسکی با برازش مناسب بپوشید
- مرتباً دستان خود را بشویید (یا ضد عفونی کنید).
- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- از حضور در اماکن شلوغ یا فضاهایی که تهویه مناسب ندارد پرهیز کنید.
- فاصله خود را حفظ کنید.



اگر در معرض فرد مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اید ولی شما کاملاً واکسینه شده‌اید و هیچگونه علائمی ندارید: نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. باید آزمایش دهید و به مدت 14 روز سلامت خود را تحت نظر داشته باشید.

اگر علائم کووید-19 دارید: در خانه بمانید و از دیگران دور باشید. با پزشک خود صحبت کنید و آزمایش دهید.

اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید: اگر به عارضه پزشکی مبتلا هستید یا داروهایی مصرف می‌کنید که سیستم ایمنی بدن شما را نسبتاً یا شدیداً تضعیف می‌کنند، انجام واکسیناسیون ممکن است آنچنان مؤثر نباشد. CDC توصیه می‌کند که یک دوز تکمیلی واکسن دریافت کنید. با پزشک خود صحبت کنید. اگر نیاز است دوز سوم را دریافت کنید، درباره بهترین زمان بندی بر مبنای طرح درمان کنونی خود سؤال کنید.

برای جزئیات بیشتر، به صفحه وب «زمانی که کاملاً واکسینه هستید» در وبسایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مراجعه نمایید.