



COVID-19 백신: 화이자 또는 모더나 백신 접종 후

일반적인 백신 부작용

- 백신을 접종한 후 첫 이틀 동안 백신 부작용이 나타날 수 있습니다. 일반적인 부작용으로는 팔의 통증이나 팔 부위 발적, 발열, 오한, 근육통, 두통, 피로감 등이 있습니다.
- 일상 활동에 조금 영향을 미칠 수 있으나 하루 이틀 후 증상이 사라질 것입니다.
- 부작용은 2차 접종 후 더 흔하게 나타납니다. 백신 제공자 또는 담당 의사가 접종하지 말라고 지시하지 않는 한, 1차 접종 후 부작용이 생겨도 2차 접종을 받는 것이 중요합니다.
- 백신 부작용은 정상이며 우리 인체가 면역력을 구축하는 방법을 배우고 있다는 증거입니다. 모두가 부작용을 겪는 것은 아닙니다.



희귀하고 심각한 부작용 알레르기 반응

여느 약과 마찬가지로 드물지만 호흡 곤란 등과 같은 심각한 알레르기 반응이 나타날 수 있습니다. 이런 알레르기 반응이 나타날 가능성은 매우 희박합니다. 만약 발생하면 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문하십시오.

심근염 및 심낭염

화이자 또는 모더나 백신을 접종한 일부 사람들에게서 심장 근육의 염증(심근염) 또는 심장 외벽의 염증(심낭염)에 대한 보고가 있었습니다. 이러한 보고 사례는 드물며, 이런 일이 발생할 위험은 매우 낮습니다. 대부분의 경우 남성 청소년과 젊은 성인들에게서 발생 그리고 일반적으로 예방 접종 후 며칠 이내에 발생했습니다.

다음 증상 중 하나라도 있으시면 바로 의료 도움을 받으십시오:

- 가슴 통증
- 숨 가쁨
- 빠른 심장 박동, 심장이 펄떡거리거나 두근거리는 느낌.

심근염 및 심낭염 증상이 나타난 환자는 치료를 받고 약을 복용하고 휴식을 취해 빨리 호전되었습니다.

접종 후 바로 백신 효과가 나타나지는 않습니다

백신 2차 접종 후 2주가 지나면 백신 접종을 완료한 것입니다.



부작용에 도움이 되는 조언

- 팔에 깨끗하고 시원하며 젖은 수건을 놓아 두면 통증을 줄일 수 있습니다. 팔 운동도 도움이 될 수 있습니다. 열이 나면 물을 충분히 마시고 옷을 가볍게 입으십시오.
- 아세트 아미노펜(Tylenol®) 또는 이부프로펜(Motrin® 또는 Advil®)과 같은 일반 약품은 통증, 발열, 두통 또는 불편감을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

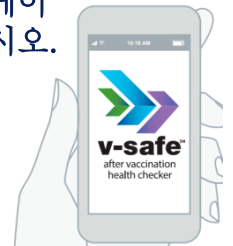
담당 의사에게 연락해야 할 시기

다음과 같은 경우 의사에게 문의하십시오:

- 백신 부작용이 이틀 이상 지속
- 백신 접종 이틀이 지난 후 증상이 시작
- 기침, 숨 가쁨, 콧물, 인후통 또는 이전에 없던 미각이나 후각의 상실 (이는 백신 부작용이 아님)
- 증상이 악화되거나 걱정되는 경우

CDC의 건강 확인 애플리케이션인 V-Safe에 가입하십시오.

스마트폰이 있으시면 vsafe.cdc.gov/ko/에 가입하여 부작용에 대해 CDC에 알려주십시오.



자세히 알고 싶습니까?

자세한 정보는 "백신 접종 후" 페이지를 방문 - QR 코드를 스캔 또는 방문



VaccinateLACounty.com

COVID-19으로 부터 계속 보호하십시오

- 잘 맞는 마스크를 착용하십시오.
- 손을 자주 씻거나 소독하십시오.
- 아프면 집에 머물러야 합니다.
- 붐비는 장소나 환기가 잘 되지 않는 공간은 피하십시오.
- 거리두기를 유지하십시오.



COVID-19 감염자에게 노출된 경우

백신 접종을 완료했고 증상이 없으면 격리할 필요가 없습니다. 진단 검사를 받고 14일 동안 자신의 건강을 모니터링해야 합니다.

COVID-19 증상이 있는 경우: 집에 머물고 다른 사람과 떨어져 지내십시오. 담당 의사와 상담하고 검사를 받으십시오.

면역력이 약한 경우: 건강상 문제가 있거나, 중등도 또는 심각하게 **면역 체계를 약화시키는 약을 복용하는 경우** 백신 접종은 효과적이지 않을 수도 있습니다. CDC에서는 추가 백신 접종을 권장하고 있습니다. 3차 백신 접종이 필요한지 그리고 현재 치료 계획을 고려했을 때 접종 시기는 언제가 좋은지 담당 의사와 상의하십시오.

자세한 내용은 LA 카운티 DPH **백신 접종을 완료한 경우** 웹페이지를 방문하십시오.

스트레스 및 정신 건강 관리

세계가 COVID-19과 계속 대항하면서 정신 건강을 포함한 건강에 대해 염려하고 걱정하며 두려움을 느낄 수 있습니다.



다음은 스트레스를 관리하고 정신 건강 관리를 향상시키는 데 도움이 되는 방법입니다.

- 사회적 고립을 피하기 위해 가족 및 친구와 온라인으로 연락합니다.
- 충분한 휴식을 취하고 과일과 채소를 많이 섭취하십시오. 건강한 몸은 건강한 마음을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 정기적으로 명상하고 운동하십시오.
- 개인 위생을 유지하고 생활 공간을 깨끗하게 정돈하십시오.
- 하루를 계획하십시오. 규칙적으로 반복하는 일정 만드십시오.
- 좋아하는 활동을 즐길 수 있는 안전한 방법을 찾으십시오.
- 뉴스와 소셜 미디어에 소비하는 시간을 제한하십시오.



헤드스페이스는 마음챙김과 명상에 관한 자료는 영어와 스페인어로 제공합니다. COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다.

흰색 백신 카드를 안전하게 보관하십시오!

공식 백신 접종 기록입니다. 사진을 찍거나 사본을 만드십시오.

전자 백신 접종 기록은 myvaccinerecord.cdph.ca.gov에서 받을 수 있습니다.

정신 건강 지원

여러분이나 지인 중에 COVID-19으로 힘들어 하시는 분이 있으면 로스앤젤레스 정신건강국 헬프라인을 통해 하루 24시간 연중무휴 도움을 받을 수 있습니다. 1-800-854-7771로 전화하거나 741741에 "LA"라고 문자를 보내십시오. 더 많은 지원과 도구(헤드스페이스 이용권 포함)는 다음에서 찾을 수 있습니다.

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

| | |
|--|---|
| <p>불안하거나 당당하기 힘들십니까?</p> <p>800-854-7771 (내선 2)에 전화해 정서적 지원을 받으십시오.</p> <p><small>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.</small></p> | <p>정신 건강 서비스에 연결해야 합니까?</p> <p>800-854-7771 (내선 1)에 전화해 정신 건강 의뢰 및 위기 지원 서비스를 받으십시오.</p> <p><small>LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope, recovery, wellbeing.</small></p> |
|--|---|

