



# ВАКЦИНА ОТ COVID-19: После прививки вакциной Pfizer или Moderna

## Распространенные побочные эффекты вакцины

- Вы можете испытывать побочные эффекты в течение первых 2 дней после прививки вакциной. Распространенные побочные эффекты включают в себя боль или покраснение руки, высокую температуру, озноб, боль в мышцах, головную боль и усталость.
- Они могут затруднить выполнение некоторых повседневных занятий, но должны пройти через один-два дня.
- Побочные эффекты чаще возникают после прививки второй дозой вакцины. Важно привиться второй дозой даже в том случае, если после первой дозы у вас возникли побочные эффекты, если только организация, предоставляющая услуги вакцинации, или ваш врач скажут вам этого не делать.
- Побочные эффекты вакцины являются нормальным признаком того, что ваш организм учится вырабатывать иммунитет. Они возникают не у всех.

## Как справиться с побочными эффектами

- Положите чистую холодную влажную ткань на руку, чтобы снять чувство боли. Также может быть полезно разминать руку. Если у вас высокая температура, пейте много жидкости и носите легкую одежду.
- Безрецептурные лекарственные средства, такие как Tylenol® (ацетаминофен) или Motrin® или Advil® (ибупрофен), могут помочь в случае возникновения боли, высокой температуры, головной боли или чувства дискомфорта.

## Когда звонить врачу

Свяжитесь со своим врачом, если у вас есть:

- Побочные эффекты, которые продолжаются дольше 2 дней
- Симптомы, которые возникли более чем через 2 дня после прививки вакциной
- Кашель, одышка, насморк, боль в горле или недавняя потеря вкуса или обоняния (так как они не являются побочными эффектами вакцины)
- Симптомы, которые усиливаются или вызывают беспокойство



## Редкие серьезные побочные эффекты

### Аллергические реакции

Как и при приеме любого лекарства, в редких случаях возможно возникновение серьезной реакции, например, трудностей с дыханием. Вероятность того, что это произойдет, очень низкая. Если всё же это произошло, позвоните по номеру 911 или отправляйтесь в ближайший пункт неотложной помощи.

### Миокардит и перикардит

Сообщалось о случаях воспаления сердечной мышцы (миокардит) или наружной оболочки сердца (перикардит) у некоторых людей, привившихся вакциной Pfizer или Moderna. Эти случаи являются редкими, и риск того, что это произойдет, очень низкий. Большинство случаев были зарегистрированы у мальчиков подросткового возраста и молодых людей и, как правило, они возникали в течение нескольких дней после вакцинации.

Незамедлительно обратитесь за медицинской помощью, если у вас есть один из следующих симптомов:

- Боль в груди
- Одышка
- Ощущение учащенного сердцебиения или трепетания сердца

Состояние большинства пациентов с миокардитом или перикардитом, которые получили медицинскую помощь, улучшилось после приема медикаментов и отдыха. Они быстро поправились.

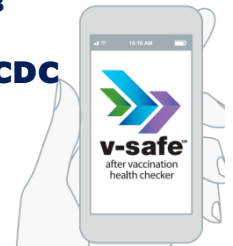
## Вакцина не обеспечивает немедленную защиту

Вы считаетесь полностью вакцинированным через **2 недели** после прививки второй дозой вакцины.



## Зарегистрируйтесь в V-Safe, программе проверки здоровья CDC

Если у вас есть смартфон, пожалуйста, зарегистрируйтесь на [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov), чтобы сообщать CDC о любых побочных эффектах.



## Хотите узнать больше?

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу «После прививки вакциной» — отсканируйте QR-код или перейдите по адресу



**[VaccinateLACounty.com](https://VaccinateLACounty.com)**

## Продолжайте защищать себя от COVID-19

- Носите плотно прилегающую маску.
- Часто мойте (или дезинфицируйте) руки.
- Оставайтесь дома, когда вы больны.
- Избегайте многолюдных мест и мест с плохой вентиляцией воздуха.
- Соблюдайте дистанцию.



Если вы контактировали с зараженным COVID-19 и вы полностью вакцинированы и не имеете симптомов, вам не нужно соблюдать карантин. Вам следует сдать анализ и следить за состоянием своего здоровья в течение 14 дней.

Если у вас есть симптомы COVID-19: оставайтесь дома и вдали от других людей. Проконсультируйтесь со своим врачом и сдайте анализ.

Если у вас **ослабленная иммунная система**: если у вас есть заболевание или вы принимаете препараты, которые умеренно или значительно **ослабляют вашу иммунную систему**, вакцинация может быть менее эффективна. Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендуют, чтобы вы привились дополнительной дозой вакцины. Проконсультируйтесь со своим врачом. Если вам нужна прививка 3-й дозой, узнайте о лучшем времени для ее получения на основании вашего текущего плана лечения.

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу **«Когда вы полностью вакцинированы»** на веб-сайте Департамента общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес.

## Борьба со стрессом и забота об эмоциональном здоровье

Пока мир продолжает бороться с COVID-19, вы можете испытывать больше переживаний, беспокойства и страха за свое здоровье, в том числе, психическое здоровье.



Ниже даны советы, как справиться со стрессом и улучшить свое эмоциональное здоровье:

- Поддерживайте виртуальную связь с родственниками и друзьями, чтобы избежать социальной изоляции.
- Много отдыхайте, ешьте много фруктов и овощей. В здоровом теле легче поддерживать здоровый ум.
- Регулярно медитируйте и занимайтесь физическими упражнениями.
- Поддерживайте личную гигиену и чистоту и порядок в своём жилом пространстве.
- Выработайте распорядок дня.
- Находите безопасные способы заниматься любимыми делами.
- Сведите к минимуму время, которое вы тратите на новости и социальные сети.



Headspace содержит ресурсы по осознанности и медитации, доступные на английском и испанском языках, а также физические упражнения и упражнения для сна, которые помогают справиться со стрессом, страхом и тревогой, вызванными COVID-19.

### Сохраните белую карту вакцинации!

Это ваша официальная карта вакцинации. Сфотографируйте её или сделайте её копию.

Вы можете получить цифровую карту вакцинации по адресу [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## Ресурсы по психическому здоровью

Если вам или кому-то из ваших знакомых тяжело справиться с ситуацией вокруг COVID-19, вы можете обратиться в круглосуточную службу телефонной помощи Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес. Позвоните по номеру 1-800-854-7771 или отправьте сообщение с текстом «LA» на номер 741741. Другие ресурсы и инструменты (включая доступ к Headspace) доступны по адресу:

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

|   |  |
|---|--|
| <p>Испытываете тревогу или не можете справиться со стрессом?</p> <p>Позвоните 800-854-7771 (доб. 2) для получения эмоциональной поддержки</p>  | <p>Нуждаетесь в услугах службы психической помощи?</p> <p>Позвоните 800-854-7771 (доб. 1) для получения справки об услугах психической помощи и помощи в кризисных ситуациях</p>  |
|---|--|

