



# COVID-19 疫苗：接种辉瑞或莫德纳疫苗之后

## 疫苗的常见副作用

- 在接种疫苗后的头2天，你可能会出现副作用。常见的副作用包括手臂酸痛或红肿、发烧、发冷、肌肉酸痛、头痛以及感到疲倦。
- 这些副作用可能会限制你进行一些日常活动的的能力，但应该会在一两天后消失。
- 在接种第二剂疫苗后出现副作用更为常见。即使在你接种第一剂疫苗后出现副作用，接种第二剂疫苗也是很重要的，除非疫苗提供者或你的医生告诉你不要继续接种疫苗。
- 疫苗的副作用是正常的，这表明你的身体正在学习建立免疫力。不是每个人都会在接种疫苗后出现副作用。



## 罕见的严重副作用

### 过敏反应

与任何药物一样，严重的反应是罕见的，但是有可能发生，比如呼吸困难。这种情况发生的可能性很小。如果发生，请致电911或前往最近的急诊室。

### 心肌炎和心包炎

据报道，一些人在接种了辉瑞或莫德纳疫苗之后，出现了心肌炎症（心肌炎）或心脏外膜炎（心包炎）。此类病例报告很罕见，发生这种情况的风险很低。大多数此类病例发生在男性青少年和年轻成年人群体中，且通常会在接种疫苗后的几天内发生。

如果你出现以下任何一种症状，请立即寻求医疗救助：

- 胸部疼痛
- 呼吸急促
- 心脏有快速跳动、颤动或剧烈跳动的感觉

大多数接受治疗的心肌炎和心包炎患者能够通过服用药物和休息使病情得到改善，并且很快感觉好起来。

## 疫苗无法立即提供保护

在接种完第二剂疫苗的**两周**后，你才算全剂量接种了疫苗。



## 帮助减轻副作用的小贴士

- 在手臂上敷一块干净、凉爽的湿毛巾，以帮助减轻疼痛感。这样做也有助于锻炼你的手臂。如果你发烧了，要多喝水，并穿着轻薄的衣服。
- 非处方药，如泰诺®（对乙酰氨基酚）或美林®或安舒疼®（布洛芬）可以帮助缓解疼痛、发烧、头痛或身体不适。

## 何时致电你的医生

如果出现以下任一情况，请联系你的医生：

- 副作用持续两（2）天以上
- 接种疫苗后两天以上才出现症状
- 咳嗽、呼吸急促、流鼻涕、喉咙疼痛，或新出现的味觉或嗅觉丧失（因为这些不属于疫苗的副作用）
- 症状恶化或让你感到担心

## 注册 V-Safe, CDC 健康检查应用程序

如果你有一部智能手机，请在[vsafe.cdc.gov/zh-cn/](https://vsafe.cdc.gov/zh-cn/)注册，并将任何出现的副作用告知疾病控制与预防中心（CDC）。



## 想了解更多信息？

欲了解更多信息，请访问“在你接种疫苗后”网页——扫描二维码或访问以下网址：



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

## 继续做好COVID-19的防护措施

- 请佩戴贴合面部的口罩
- 经常洗手（或消毒双手）
- 生病时请留在家中
- 避免前往拥挤的场所和空气流通不畅的地点
- 与他人保持距离



如果你接触了COVID-19患者，但已全剂量接种疫苗，并且没有出现任何症状：你不需要进行检疫。你应该进行检测，并在14天内监测自己的健康状况。

如果你出现COVID-19的症状：请留在家中，远离他人。请咨询你的医生，并进行检测。

如果你有薄弱的免疫系统：如果你有某种健康问题，或正在服用中度或严重削弱免疫系统的药物，接种疫苗可能不会那么有效。CDC建议你再接种一剂疫苗。请咨询你的医生。如果你需要接种第三剂疫苗，请根据你目前的治疗计划，询问接种疫苗的最佳时间。

有关更多详情，请访问洛杉矶县公共卫生局网站的“[当你已全剂量接种疫苗](#)”网页。

## 管理压力和情绪健康

随着全世界继续抗击COVID-19，你可能会更加关注、担心和忧虑自己的健康，包括心理健康。



以下是一些帮助你管理压力和改善个人情绪健康的小贴士：

- 与家人和朋友保持线上联系，以避免社交孤立。
- 多休息，多吃水果和蔬菜。健康的身体有助于保持健康的头脑。
- 定期冥想和锻炼。
- 保持个人卫生，并保持居住空间的整洁有序。
- 将你的一天安排得井然有序，并制定一套常规日程。
- 找到安全的方式享受你最喜欢的活动。
- 限制花在新闻和社交媒体上的时间。



Headspace提供英语和西班牙语的正念和冥想资源。它还有运动和睡眠练习，以帮助管理与COVID-19有关的压力、恐惧和焦虑。

### 请妥善保管你的白色疫苗接种卡！

它是你的正式疫苗接种记录。请将它拍照或复印。

你可以在以下网址获得一份电子版疫苗接种记录：[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## 心理健康资源

如果你或你认识的人在应对COVID-19方面遇到困难，可以通过致电洛杉矶县心理健康局全天候热线获得帮助。请拨打1-800-854-7771或发送短信“LA”至741741。有关更多资源和工具（包括访问Headspace网站），你可以通过以下网址获得：

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

感到焦虑  
或不堪重负？

请致电800-854-7771  
(分机号：2) 获取情感援助



需要获得心理健康  
服务？

请致电 800-854-7771  
(分机号：1) 获得心理健康转介和  
危机支援服务

