



BAKUNA SA COVID-19: Pagkatapos mong Mabakunahan ng Pfizer o Moderna

Karaniwang mga Epekto ng Bakuna

- Maaari kang magkaroon ng mga epekto sa unang 2 araw pagkatapos magbabakuna. Ang mga karaniwang epekto ay maaaring kabilangan ng nananakit o namumulang braso, lagnat, panggiginaw, sakit ng kalamnan, sakit ng ulo at pakiramdam ng pagkapagod.
- Malimitahan nito ang iyong pang-araw-araw na aktibidad ngunit dapat mawala sa loob ng isa o dalawang araw
- Mas karaniwan ang mga ito pagkatapos ng pangalawang dosis. Importanteng makuha ang pangalawang dosis kahit may mga epekto ka pagkatapos ng unang dosis maliban na lamang kung ang isang tagapagbigay ng pagbabakuna o iyong doktor ay magsasabing huwag kang kumuha nito.
- Ang mga epekto ng bakuna ay normal at nagpapakita na ang iyong katawan ay natututong bumuo ng imyunidad. Hindi lahat ay magkakaroon nito.

Mga mungkahi (tip) na makakatulong sa mga epekto

- Maglagay ng isang malinis, malamig at basang tela sa iyong braso upang makatulong na mabawasan ang sakit. Maaari ring makatulong na i-ehersisyo ang iyong braso. Kung ikaw ay may lagnat, uminom ng maraming likido at manamit nang magaan.
- Ang mga gamot na nabibili ng walang reseta tulad ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin® o Advil®) ay makakatulong sa sakit, lagnat, sakit ng ulo, o pagkaasiwa.

Kailan dapat tawagan ang iyong doktor

Kontakin ang iyong doktor kung mayroon kang:

- Mga epekto na mas matagal pa sa 2 araw
- Mga sintomas na nagsimula ng mahigit sa 2 araw pagkatapos mong mabakunahan
- Ubo, kakapusan ng paghinga, sipon, pananakit ng lalamunan, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy (dahil ang mga ito ay hindi mga epekto ng bakuna)
- Mga sintomas na lumalala o nakapag-aalala sa iyo



Bihira at malubhang mga epekto Mga Alerdyik na Reaksyon

Tulad ng anumang mga gamot, ito ay bihira ngunit posibleng magkaroon ng isang malubhang reaksiyon, tulad ng nahihirapang paghinga. Malabong-malabo na mangyari ito. Kung mangyari man, tawagan ang 911 o pumunta sa pinakamalapit na silid pang-emerhensya.

Myocarditis at Pericarditis

May mga ulat ng pamamaga ng kalamnan ng puso (myocarditis) o panlabas na balat (lining) ng puso (pericarditis) sa ilang mga taong nabakunahan ng Pfizer o Moderna. Ang mga ulat na ito ay bibihira, at ang panganib na mangyari ito ay napakababa. Karamihan ng mga kasong ito ay sa mga matatandang kalalakihan at mga kabataan at karaniwang sa loob ng ilang araw pagkatapos ng pagpapabakuna.

Humanap agad ng tulong medikal kung mayroon ka ng anuman sa mga sumusunod na sintomas:

- Pananakit ng dibdib
- Pangangapos ng hininga
- Pakiramdam ng mabilis na tibok ng puso, kumakabog o pumipintig na puso.

Karamihan sa mga pasyente na may myocarditis at pericarditis na tumanggap ng pangangalaga ay bumubuti sa gamot at pahinga at mabilis na mas gumaganda agad ang pakiramdam.

Hindi ka agad poprotektrahan ng bakuna

Ikaw ay ganap nang nabakunahan 2 linggo pagkatapos mong mabakunahan ng iyong pangalawang dosis .



Mag-sign up para sa V-Safe, ang tagasuri sa kalusugan ng CDC

Kung mayroon kang smart phone, mangyaring mag-sign up sa vsafe.cdc.gov para sabihan ang CDC tungkol sa anumang mga epekto



Gustong matuto pa ng mas marami?

Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang webpage na "[Pagkatapos Mong Mabakunahan](#)" – o i-scan ang QR code o bisitahin ang



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

Magpatuloy na magprotekta laban sa COVID-19

- Magsuot ng maayos na maskara.
- Madalas na maghugas (o magsanitize) ng mga kamay.
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit.
- Iwasan ang masyadong maraming taong mga lugar at mga espasyong may mahinang daloy ng hangin,
- Panatilihin ang iyong distansya.



- **Kung ikaw ay nalantad sa isang taong may COVID-19** at ikaw ay **ganap** nang nabakunahan at walang anumang mga sintomas, hindi mo kailangan na magkulong (quarantine). Dapat kang magpasuri at subaybayan ang iyong kalusugan nang 14 na araw.
- **Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19:** manatili sa bahay at malayo sa iba. Makipag-usap sa iyong doktor at magpasuri.
- **Kung mayroon kang mahinang sistema ng imyunidad:** Kung mayroon kang kondisyon sa kalusugan o umiinom ng mga gamot na banayad o malubhang **pinahihina ang iyong sistema ng imyunidad**, ang pagpapabakuna ay maaaring hindi ganoon kabisa. Inirerekomenda ng CDC na ikaw ay tumanggap ng karagdagang dosis ng bakuna. Makipag-usap sa iyong doktor. Kung kailangan mong kumuha ng ika-3 dosis, magtanong tungkol sa pinakamagandang oras batay sa iyong kasalukuyang plano ng paggamot.

Para sa mas marami pang detalye, bisitahin ang webpage ng [Kapag Ikaw ay Ganap nang Nabakunahan](#) ng LA County DPH website.

Pangangasiwa ng tensyon (stress) at emosyonal na kalusugan

Habang patuloy na nilalaban ng mundo ang COVID-19, maaaring ikaw ay mas nababahala, nag-aalala at natatakot para sa iyong kalusugan, kabilang ang kalusugang pangkaisipan.



Nasa ibaba ay mga mungkahi (tip) para tumulong sa pangangasiwa ng tensyon (stress) at mapabuti ang iyong emosyonal na kalusugan:

- Manatiling konektado ng birtwal sa pamilya at mga kaibigan upang maiwasan ang pagkakahiwalay sa lipunan.
- Kumuha ng maraming pahinga at kumain ng maraming prutas at gulay. Ang isang malusog na pangangatawan ay tumutulong para mapanatili ang isang malusog na isip.
- Regular na magnilay-nilay at mag-ehersisyo.
- Panatilihin ang personal na kalinis at laging malinis at organisado ang iyong lugar ng paninirahan.
- Magdagdag ng istraktura sa iyong araw – lumikha ng makakaugaliang gawain.
- Humanap ng mga ligtas na paraan para malibang sa iyong mga paboritong aktibidad.
- Limitahan ang oras na iyong ginugugol sa balita at sosyal medya



Ang Headspace ay may mga mapagkukunan ng pagkaalala (mindfulness) at meditasyon sa Ingles at Espanyol. Mayroon rin itong mga ehersisyo sa pagkilos at pagtulog upang tumulong mapangasiwaan ang tensyon (stress), takot, at pagkabalisa kaugnay sa COVID-19.

Panatilihin ligtas ang iyong puting tarheta (card) sa bakuna!

Ito ang iyong opisyal na talaan (record) ng pagpapabakuna. Kumuha ng larawan o gumawa ng kopya.

Maaari kang kumuha ng isang digital na talaan (record) ng bakuna sa myvaccinerecord.cdph.ca.gov

Mga Mapagkukunan ng Kalusugang Pangkaisipan

Kung ikaw o may kilala kang nahihirapan sa pagkaya sa COVID-19, may tulong na magagamit 24/7 sa pamamagitan ng Linya ng Tulong (Help Line) ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County. Tawagan ang 1-800-854-7771 o i-text ang "LA" sa 741741. Mas marami pang mapagkukunan at kasangkapan (kabilang ang akses sa Headspace) na matatagpuan sa:

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

<p>May Pakiramdam ng pagkabalisa at pagkagapi?</p> <p>Tumawag sa 800-854-7771 <small>(ext. 2) para sa emosyonal na suporta</small></p> 	<p>Kailangang kumonekta sa mga serbisyo ng kalusugang pangkaisipan?</p> <p>Tumawag sa C 800-854-7771 <small>(ext. 1) para sa mga referral ng kalusugang pangkaisipan at mga serbisyo pangkrisis.</small></p> 
--	--

