



# วัคซีนโควิด-19: หลังฉีดวัคซีน Pfizer หรือวัคซีน Moderna

## อาการข้างเคียงที่พบได้ทั่วไปจากวัคซีน

- หลังฉีดวัคซีนคุณอาจเกิดอาการข้างเคียงใน 2 วันแรกได้ ซึ่งอาการข้างเคียงที่พบได้ทั่วไปจะรวมถึง อาการเจ็บหรือแดงที่แขน มีไข้ หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ และรู้สึกเหนื่อยล้า
- อาการข้างเคียงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวันของคุณ แต่อาการควรหายไปภายใน 1-2 วัน
- อาการเหล่านี้จะพบเป็นปกติมากขึ้นหลังฉีดเข็มที่สอง คุณจำเป็นต้องรับการฉีดเข็มที่สองแม้ว่าคุณจะมีอาการข้างเคียงหลังจากฉีดเข็มแรก เว้นแต่ผู้ให้บริการฉีดวัคซีนหรือแพทย์แนะนำไม่ให้คุณฉีดเข็มที่สอง
- อาการข้างเคียงจากวัคซีนนั้นเป็นเรื่องปกติ และเป็น การแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังเรียนรู้ที่จะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น และไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะมีอาการข้างเคียง

## คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการข้างเคียง

- ให้ใช้ผ้าขนหนูสะอาด ทำให้เปียกและเย็น ประคบที่แขนของคุณเพื่อลดอาการปวด นอกจากนี้การออกกำลังกายที่แขนอาจช่วยได้เช่นกัน หากคุณมีไข้ให้ดื่มน้ำมากๆ และสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมและใส่สบาย
- คุณสามารถรับประทานยา Tylenol® (พาราเซตามอล) หรือ Motrin® หรือ Advil® (ไอบูโพรเฟน) ที่หาซื้อได้ตามร้านขายยาเพื่อบรรเทาอาการปวด อาการไข้ อาการปวดศีรษะ หรือเมื่อรู้สึกไม่สบายได้

## ควรโทรหาแพทย์เมื่อไหร่?

ให้ติดต่อแพทย์หากคุณ:

- มีอาการข้างเคียงเป็นนานเกิน 2 วัน
- มีอาการที่เริ่มขึ้นภายหลัง 2 วันหลังจากฉีดวัคซีน
- ไอ หายใจลำบาก น้ำมูกไหล เจ็บคอ หรือสูญเสียการรับรสหรือกลิ่นที่คุณไม่เคยเป็นมาก่อน (อาการเหล่านี้ไม่ใช่ผลข้างเคียงของวัคซีน)
- อาการของคุณแย่ลงหรือคุณรู้สึกกังวล



## อาการข้างเคียงที่ร้ายแรง แต่เกิดขึ้นได้น้อย

### ปฏิกิริยาแพ้ยา

วัคซีนก็เช่นเดียวกับยาทั่วไปที่อาจมีปฏิกิริยาร้ายแรงเกิดขึ้นได้ เช่น ทำให้หายใจลำบาก อาการนี้มีแนวโน้มเกิดขึ้นได้น้อย แต่หากเกิดขึ้นให้โทร 911 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลใกล้คุณ

### กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ

มีรายงานการอักเสบที่กล้ามเนื้อหัวใจ (กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ) หรือบริเวณเยื่อหุ้มหัวใจ (เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ) ในบางคนที่ฉีดวัคซีน Pfizer หรือ Moderna อาการเหล่านี้พบได้น้อย และเป็น ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ต่ำมาก ส่วนใหญ่เกิดในวัยรุ่นชายและคนหนุ่มสาวโดยปกติแล้วอาการจะเกิดในหลายวันหลังฉีดวัคซีน

ให้ปรึกษาแพทย์ทันทีหากคุณมีอาการต่อไปนี้:

- เจ็บหน้าอก
- หายใจหอบ
- รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น หรือหัวใจเต้นแรง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบที่ได้รับการรักษา อาการจะดีขึ้นเมื่อได้รับยาและพักผ่อนอย่างเพียงพอ และหลังจากนั้นอาการจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

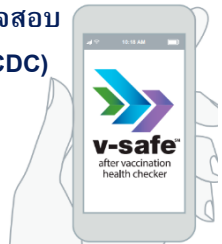
วัคซีนจะไม่ปกป้องคุณในทันทีหลังจากฉีด

จะถือว่าคุณได้รับวัคซีนครบถ้วนหลังฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 ไปแล้ว **2 สัปดาห์**



สมัครใช้งาน V-Safe ซึ่งเป็นแอปตรวจสอบสุขภาพของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ (CDC)

หากคุณมีสมาร์ทโฟน กรุณาสมัครใช้งานที่ [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov) เพื่อแจ้งให้ CDC ทราบเกี่ยวกับอาการข้างเคียงของคุณ



## ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม?

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่หน้าเว็บ "[After You Get a Vaccine \(หลังฉีดวัคซีน\)](https://www.vaccinate.lacounty.gov)" โดยการสแกนที่รหัส QR หรือไปที่



**[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinate.lacounty.gov)**

## ปกป้องจากโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง

- ใส่หน้ากากที่พอดีกับหน้า
- ล้างมือ (หรือฆ่าเชื้อที่มือ) บ่อยๆ
- เมื่อคุณป่วยให้อยู่บ้าน
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่คนแออัดและมีการระบายอากาศที่ไม่ดี
- รักษาระยะห่าง



ถ้าคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 แต่คุณได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วนแล้ว และคุณไม่มีอาการใดๆ คุณไม่จำเป็นต้องกักตัว แต่คุณควรจะไปตรวจหาเชื้อและสังเกตสุขภาพของคุณเป็นเวลา 14 วัน

หากคุณมีอาการของโรคโควิด-19: ให้อยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น ปรึกษาแพทย์ของคุณและขอตรวจหาเชื้อ

หากคุณมีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ถ้าหากคุณมีปัญหาสุขภาพหรือกำลังรับประทานยาที่ ทำให้ภูมิคุ้มกันคุณอ่อนแอลง อย่างพอควรหรือรุนแรง การฉีดวัคซีนอาจไม่ได้ผลเท่าที่ควร CDC แนะนำให้คุณฉีดวัคซีนเพิ่ม ให้ปรึกษาแพทย์ถ้าคุณต้องฉีดเข็มที่ 3 โดยให้สอบถามถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแผนการรักษาปัจจุบันของคุณ

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาไปที่หน้าเว็บ “เมื่อคุณฉีดวัคซีนครบถ้วน” ที่เว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุข (DPH) มณฑลลอสแอนเจลิส

## การจัดการความเครียดและสุขภาพจิต

ขณะที่ทั้งโลกกำลังต่อสู้กับโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง คุณอาจรู้สึกวิตกกังวลและกลัวว่าคุณจะป่วยไข้ รวมถึงสุขภาพจิตของคุณอาจแย่ลงได้



เรามีเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณจัดการความเครียดและทำให้สุขภาพจิตของคุณดีขึ้นได้ดังด้านล่างนี้:

- ให้ติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนๆ ผ่านทางออนไลน์เสมอเพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่โดดเดี่ยวจากสังคม
- พักผ่อนให้มากและรับประทานผักผลไม้ปริมาณมาก ร่างกายที่สุขภาพดีช่วยให้คุณมีสุขภาพจิตที่ดีได้
- ทำสมาธิและออกกำลังกายเป็นประจำ
- ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลเป็นประจำ ดูแลให้ที่อยู่อาศัยของคุณสะอาดและเป็นระเบียบอยู่เสมอ
- จัดระเบียบวันของคุณ ทำแผนสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตร
- หาวิธีทำกิจกรรมที่คุณรักอย่างปลอดภัย
- ลดหรือจำกัดเวลาดูหรืออ่านข่าวและเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์



Headspace มีทรัพยากรที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายจิตใจและการทำสมาธิได้ในภาษาอังกฤษและภาษาสเปน ซึ่งจะมีคำแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกายและการพักผ่อนนอนหลับอย่างถูกต้องที่จะช่วยให้คุณจัดการความเครียด ความกลัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด-19 ได้

เก็บบัตรฉีดวัคซีนของคุณไว้อย่างปลอดภัย!

บัตรฉีดวัคซีนเป็นบัตรบันทึกอย่างเป็นทางการ ให้คุณถ่ายรูปรูปหรือทำสำเนาไว้

คุณสามารถขอบัตรฉีดวัคซีนดิจิทัลได้ที่

[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## ทรัพยากรดูแลสุขภาพจิต

หากคุณหรือใครที่คุณรู้จักกำลังพบความยากลำบากในการจัดการกับสถานการณ์โควิด-19 เรามีทรัพยากรคอยช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน โทรมาที่สายด่วนช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของสำนักสาธารณสุข มณฑลลอสแอนเจลิส หมายเลข 1-800-854-7771 หรือส่งข้อความ “LA” มาที่ 741741 คุณสามารถดูทรัพยากรและเครื่องมืออื่นๆเพิ่มเติม (รวมถึงเข้าถึงยัง Headspace) ได้ที่:

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

รู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด?	ต้องการปรึกษาด้านสุขภาพจิต?
โทร 800-854-7771 (ต่อ 2) เพื่อปรึกษาเรื่องความเครียด	โทร 800-854-7771 (ต่อ 1) เพื่อขอรับบริการด้านสุขภาพจิตและการจัดการภาวะวิกฤต
	

