



# COVID-19 疫苗：接種輝瑞或莫德納疫苗之後

## 疫苗的常見副作用

- 在接種疫苗後的頭2天，你可能會出現副作用。常見的副作用包括手臂酸痛或紅腫、發燒、發冷、肌肉酸痛、頭痛以及感到疲倦。
- 這些副作用可能會限制你進行一些日常活動的能力，但應該會在一兩天後消失。
- 在接種第二劑疫苗後出現副作用更為常見。即使在你接種第一劑疫苗後出現副作用，接種第二劑疫苗也是很重要的，除非疫苗提供者或你的醫生告訴你不要再繼續接種疫苗。
- 疫苗的副作用是正常的，這表明你的身體正在學習建立免疫力。不是每個人都會在接種疫苗後出現副作用。



## 罕見的嚴重副作用

### 過敏反應

與任何藥物一樣，嚴重的反應是罕見的，但是有可能發生，比如呼吸困難。這種情況發生的可能性很小。如果發生，請致電911或前往最近的急診室。

### 心肌炎和心包炎

據報導，一些人在接種了輝瑞或莫德納疫苗之後，出現了心肌炎症（心肌炎）或心臟外膜炎（心包炎）。此類病例報告很罕見，發生這種情況的風險很低。大多數此類病例發生在男性青少年和年輕成年人群體中，且通常會在接種疫苗後的幾天內發生。

如果你出現以下任何一種症狀，請立即尋求醫療救助：

- 胸部疼痛
- 呼吸急促
- 心臟有快速跳動、顫動或劇烈跳動的感覺

大多數接受治療的心肌炎和心包炎患者能夠透過服用藥物和休息使病情得到改善，並且很快感覺好起來。

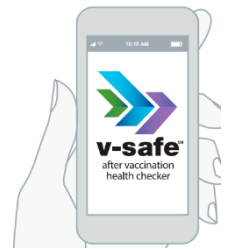
## 疫苗無法立即提供保護

在接種完第二劑疫苗的兩周後，你才算全劑量接種了疫苗。



## 註冊 V-Safe, CDC 健康檢查應用程式

如果你有一部智慧手機，請在 [vsafe.cdc.gov/zh-cn](https://vsafe.cdc.gov/zh-cn) 註冊，並將任何出現的副作用告知疾病控制與預防中心（CDC）。



## 幫助減輕副作用的小貼士

- 在手臂上敷一塊乾淨、涼爽的濕毛巾，以幫助減輕疼痛感。這樣做也有助於鍛煉你的手臂。如果你發燒了，要多喝水，並穿著輕薄的衣服。
- 非處方藥，如泰諾®（對乙醯氨基酚）或美林®或安舒疼®（布洛芬）可以幫助緩解疼痛、發燒、頭痛或身體不適。

## 何時致電你的醫生

如果出現以下任一情況，請聯繫你的醫生：

- 副作用持續兩（2）天以上
- 接種疫苗後兩天以上才出現症狀
- 咳嗽、呼吸急促、流鼻涕、喉嚨疼痛，或新出現的味覺或嗅覺喪失（因為這些不屬於疫苗的副作用）
- 症狀惡化或讓你感到擔心

## 想瞭解更多資訊？

欲瞭解更多資訊，請訪問「在你接種疫苗後」網頁——掃描QR碼或訪問以下網址：



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

## 繼續做好COVID-19的防護措施

- 請佩戴貼合面部的口罩
- 經常洗手（或消毒雙手）
- 生病時請留在家中
- 避免前往擁擠的場所和空氣流通不暢的地點
- 與他人保持距離



如果你接觸了COVID-19患者，但已全劑量接種疫苗，並且沒有出現任何症狀：你不需要進行檢疫。你應該進行檢測，並在14天內監測自己的健康狀況。

如果你出現COVID-19的症狀：請留在家裡，遠離他人。請諮詢你的醫生，並進行檢測。

如果你有薄弱的免疫系統：如果你有某種健康問題，或正在服用中度或嚴重削弱免疫系統的藥物，接種疫苗可能不會那麼有效。CDC建議你再接種一劑疫苗。請諮詢你的醫生。如果你需要接種第三劑疫苗，請根據你目前的治療計劃，詢問接種疫苗的最佳時間。

有關更多詳情，請訪問洛杉磯縣公共衛生局網站的「[當你已全劑量接種疫苗](#)」網頁。

## 管理壓力和情緒健康

隨著全世界繼續抗擊COVID-19，你可能會更加關注、擔心和憂慮自己的健康，包括心理健康。



以下是一些幫助你管理壓力和改善個人情緒健康的小貼士：

- 與家人和朋友保持線上聯繫，以避免社交孤立。
- 多休息，多吃水果和蔬菜。健康的身體有助於保持健康的頭腦。
- 定期冥想和鍛煉。
- 保持個人衛生，並保持居住空間的整潔有序。
- 將你的一天安排得井然有序，並制定一套常規日程。
- 找到安全的方式享受你最喜歡的活動。
- 限制花在新聞和社交媒體上的時間。



Headspace提供英語和西班牙語的正念和冥想資源。它還有運動和睡眠練習，以幫助管理與COVID-19有關的壓力、恐懼和焦慮。

### 請妥善保管你的白色疫苗接種卡！

它是你的正式疫苗接種記錄。請將它拍照或複印。

你可以在以下網址獲得一份電子版疫苗接種記錄：[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

## 心理健康資源

如果你或你認識的人在應對COVID-19方面遇到困難，可以透過致電洛杉磯縣心理健康局全天候熱線獲得援助。請撥打1-800-854-7771或發送簡訊「LA」至741741。有關更多資源和工具（包括訪問Headspace網站），你可以透過以下網址獲得：

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

感到焦慮  
或不堪重負？

請致電800-854-7771

(分機號：2) 獲取情感援助



需要獲得心理健康  
服務？

請致電 800-854-7771

(分機號：1) 獲得心理健康轉介和  
危機支援服務

