



VẮC-XIN COVID-19: Sau Khi Quý Vị Được Chích Ngừa Vắc-xin Pfizer Hoặc Moderna

Các tác dụng phụ thường gặp của Vắc-xin

- Quý vị có thể gặp tác dụng phụ trong 2 ngày đầu tiên sau khi chích ngừa. Các tác dụng phụ thường gặp có thể là đau hoặc đỏ cánh tay, sốt, ớn lạnh, đau nhức cơ, đau đầu và cảm thấy mệt mỏi.
- Những tác dụng phụ này có thể hạn chế một số sinh hoạt hàng ngày của quý vị, nhưng chúng sẽ biến mất trong vòng một hoặc hai ngày.
- Các tác dụng phụ thường gặp hơn sau liều thứ hai. Điều quan trọng là phải chích ngừa liều thứ hai ngay cả khi quý vị gặp phải tác dụng phụ sau liều đầu tiên, trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chích ngừa hoặc bác sĩ của quý vị khuyến cáo rằng quý vị không nên làm như vậy.
- Các tác dụng phụ của vắc-xin là bình thường và cho thấy cơ thể đang học cách hình thành khả năng miễn dịch. Không phải ai cũng sẽ gặp phải tác dụng phụ.

Lời khuyên giúp làm dịu các tác dụng phụ

- Đắp khăn sạch, mát và ướt để giảm đau ở cánh tay. Vận động cánh tay cũng có thể có hiệu quả. Nếu quý vị bị sốt, hãy uống nhiều nước và mặc nhẹ nhàng.
- Các loại thuốc không cần toa bác sĩ như Tylenol® (acetaminophen) hoặc Motrin® hay Advil® (ibuprofen) có thể giúp quý vị đỡ bị đau, sốt, đau đầu hoặc khó chịu.

Khi nào cần gọi cho bác sĩ của quý vị

Hãy liên lạc với bác sĩ nếu quý vị:

- Gặp tác dụng phụ kéo dài hơn 2 ngày
- Các triệu chứng khởi phát trễ hơn 2 ngày sau khi quý vị chích ngừa
- Ho, thở hụt hơi, chảy nước mũi, đau cổ họng hoặc đột ngột mất đi vị giác hoặc khứu giác (vì đây không phải là các tác dụng phụ của vắc-xin)
- Các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn hoặc làm quý vị lo lắng



Tác dụng phụ nghiêm trọng, hiếm gặp Phản ứng Dị ứng

Như với bất kỳ loại thuốc nào, tuy hiếm nhưng cũng có thể xảy ra phản ứng nghiêm trọng, thí dụ khó thở. Việc này rất hiếm gặp. Nếu quý vị gặp phải phản ứng này, hãy gọi 911 hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất.

Viêm cơ tim & Viêm màng ngoài tim

Đã có báo cáo về các trường hợp viêm cơ tim (myocarditis) hoặc viêm màng ngoài tim (pericarditis) ở một số người được chích ngừa vắc-xin Pfizer hoặc Moderna. Những báo cáo này rất hiếm gặp và nguy cơ xảy ra điều này là rất thấp. Phần lớn các trường hợp được báo cáo là ở nam vị thành niên và thanh niên, và thường xảy ra trong khoảng vài ngày sau khi được chích ngừa.

Hãy tìm kiếm trợ giúp y tế ngay lập tức nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Đau tức ngực
- Thở hụt hơi
- Cảm thấy tim đập nhanh, cuồn cuộn, đập thành thịch

Hầu hết các bệnh nhân bị viêm cơ tim & viêm màng ngoài tim khi được chăm sóc đều cải thiện tình trạng nhờ vào dùng thuốc, nghỉ ngơi và nhanh chóng khỏe lại.

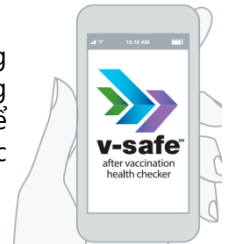
Vắc-xin không bảo vệ quý vị ngay tức thì

Quý vị được coi là đã chích ngừa đầy đủ khi đã qua **2 tuần** sau khi quý vị được chích liều vắc-xin thứ hai.



Đăng ký V-Safe - ứng dụng kiểm tra sức khỏe của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)

Nếu quý vị dùng điện thoại thông minh, xin hãy đăng ký ứng dụng trên trang vsafe.cdc.gov/vi/ để thông báo cho CDC về bất kỳ tác dụng phụ nào.



Quý vị muốn tìm hiểu thêm thông tin?

Để biết thêm thông tin, hãy đọc bài viết "[Sau khi Quý vị được Chích ngừa Vắc-xin](#)" bằng cách quét mã QR ở bên phải hoặc truy cập vào trang



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

Tiếp tục bảo vệ bản thân khỏi COVID-19

- Đeo khẩu trang vừa khít với khuôn mặt.
- Thường xuyên rửa (hoặc khử trùng) tay.
- Ở nhà nếu quý vị bị ốm (bệnh).
- Tránh những nơi đông người và những không gian có sự thông gió kém.
- Giữ khoảng cách với những người khác.



Nếu quý vị có tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 và đã được chích ngừa **đầy đủ** và không có bất kỳ triệu chứng nào: quý vị không cần phải kiểm dịch. Quý vị cần phải xét nghiệm và theo dõi sức khỏe của mình trong vòng 14 ngày.

Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19: hãy ở nhà và tránh xa những người khác. Tham khảo ý kiến của bác sĩ và đi xét nghiệm.

Nếu quý vị có hệ thống miễn dịch suy yếu: Nếu quý vị bị một bệnh lý hoặc đang dùng thuốc **khuyến hệ thống miễn dịch bị suy yếu** ở mức độ trung bình hoặc nghiêm trọng, thì việc chích ngừa có thể không có đủ hiệu quả. CDC khuyến nghị quý vị nên chích ngừa thêm một liều vắc-xin. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ. Nếu quý vị cần thêm liều thứ ba, hãy hỏi bác sĩ về thời điểm tốt nhất để chích ngừa dựa trên kế hoạch điều trị hiện tại của quý vị.

Để biết thêm thông tin chi tiết, xin hãy xem bài viết [Khi Quý vị được Chích ngừa Đầy đủ trên trang mạng của DPH của Quận LA.](#)

Kiểm soát sự căng thẳng và sức khỏe tinh thần

Ở vào thời điểm cả thế giới vẫn đang tiếp tục chống lại COVID-19, quý vị có thể cảm thấy bất an, lo lắng và sợ hãi nhiều hơn cho sức khỏe của mình, trong đó có cả sức khỏe tâm thần của quý vị.



Dưới đây là một số lời khuyên giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần của mình:

- Duy trì liên lạc với gia đình và bạn bè qua trực tuyến để tránh bị cô lập xã hội.
- Nghỉ ngơi nhiều và ăn nhiều trái cây và rau quả. Một cơ thể khỏe mạnh giúp duy trì một tâm trí khỏe mạnh.
- Thường xuyên thiền định và tập thể dục.
- Giữ vệ sinh cá nhân và giữ cho không gian sống của quý vị luôn sạch sẽ và ngăn nắp.
- Lập thời gian cho một ngày của quý vị - tạo ra một thói quen.
- Tìm những cách an toàn để tận hưởng các hoạt động yêu thích của quý vị.
- Hạn chế thời gian dành vào việc xem tin tức và mạng xã hội.



HeadSpace là một trang cung cấp nguồn thông tin về chánh niệm và thiền định bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Trang web cũng có các bài tập vận động và giúp ngủ ngon để giúp quý vị kiểm soát sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng liên quan đến COVID-19.

Giữ kỹ thẻ chủng ngừa màu trắng của quý vị!

Thẻ chủng ngừa màu trắng là hồ sơ chủng ngừa chính thức của quý vị. Hãy chụp ảnh hoặc sao lại thẻ này.

Quý vị có thể nhận hồ sơ chủng ngừa điện tử của mình tại

myvaccinerecord.cdph.ca.gov

Nguồn lực Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị quen biết đang gặp khó khăn trong việc đối phó với COVID-19, hãy gọi đến Đường dây Trợ giúp của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles để được trợ giúp 24/7. Quay số 1-800-854-7771 hoặc gửi nhắn tin "LA" đến số 741741. Quý vị có thể tìm thấy nhiều thông tin và công cụ khác (bao gồm truy cập vào Headspace) tại:

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

| | |
|--|---|
| <p>Quý vị cảm thấy lo lắng hoặc bị quá tải?</p> <p>Gọi 800-854-7771 (máy nhánh 2) để được hỗ trợ về sức khỏe tinh thần</p> | <p>Quý vị cần được kết nối với dịch vụ sức khỏe tâm thần?</p> <p>Gọi 800-854-7771 (máy nhánh 1) để được giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần và dịch vụ khủng hoảng</p> |
|--|---|

