

ما الذي يمكنك

توقعه بعد تلقي

لقاح فيروس كورونا (COVID-19)

إذا لزم الأمر، فاحصل على الجرعة الثانية

إذا حصلت على لقاح جونسون أند جونسون (Johnson & Johnson)، فلن تحتاج إلى جرعة ثانية.

• يجب أن تحصل على الجرعة الثانية من لقاح فايزر-بيونتك (Pfizer-BioNTech) بعد ثلاثة أسابيع (أو 21 يومًا) من الجرعة الأولى

• يجب أن تحصل على الجرعة الثانية من لقاح مودرنا (Moderna) بعد شهر واحد (أو 28 يومًا) من الجرعة الأولى

يجب أن تحصل على الجرعة الثانية في أقرب وقت ممكن من الفترات الزمنية الموصى بها أعلاه. إذا اضطرت للحصول على الجرعة الثانية في وقت متأخر قليلاً عن هذه الأوقات، فسيظل اللقاح فعالاً. لكن لا تحصل على الجرعة الثانية في وقت مبكر من هذه الأوقات. لا تنتقل إلى نوع جديد من اللقاح في جرعتك الثانية.

ابق على اتصال مع تطبيق V-SAFE

سجل في v-safe - أداة قائمة على الهاتف الذكي من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تفحص تجربتك مع اللقاح. سجل في vsafe.cdc.gov.

استمر في اتباع إرشادات الصحة العامة

حافظ على التباعد بمسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.

- ارتد قناعاً للوجه
- تجنب الأماكن المزدحمة وتجمعات الأشخاص
- اغسل يديك كثيراً
- ابق في المنزل عند الشعور بالإصابة بالمرض

احتفل لأن جسمك قد أصبح قادرًا على بناء

حماية نفسه

هنيئاً نفسك على حصولك على لقاح فيروس كورونا (COVID-19)! قد تتعرض لبعض الآثار الجانبية خلال الأيام القليلة التالية - وهذه علامة طبيعية على أن جسمك يبني الحماية. الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي الحمى أو الشعور بالتعب أو الصداع. قد تشعر أيضاً ببعض الألم أو الاحمرار أو التورم في موضع الحقن في ذراعك. اعلم أنه حتى لو لم يكن لديك أي آثار جانبية، فإن جسمك لا يزال يبني الحماية ضد فيروس كورونا (COVID-19).

قلل الألم أو الانزعاج

قد تكون هذه الآثار الجانبية مزعجة، لكنها ليست خطيرة. إذا لم تتحسن:

- فكر في تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأيبوبروفين (ibuprofen) أو الأسيتامينوفين (acetaminophen) (تايلينول (tylenol) أو الأسبرين (aspirin) أو مضادات الهيستامين لأي ألم أو إزعاج إذا لم تكن لديك أسباب طبية أخرى تمنعك من تناول هذه الأدوية بشكل طبيعي

- ضع قطعة قماش نظيفة وباردة ومبللة على الموضع الذي تلقيت فيه الحقن.

- استخدم أو مرّن ذراعك
- أكثر من شرب السوائل
- ارتد ملابس فضفاضة ومريحة

إذا كانت الآثار الجانبية لديك تقلقك أو لا يبدو أنها تختفي بعد بضعة أيام، فاتصل بطبيبك. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من رد فعل شديد، فاتصل بالرقم 911.

WHAT YOU CAN EXPECT AFTER

GETTING A COVID-19 VACCINE



CELEBRATE YOUR BODY BUILDING PROTECTION

Congratulate yourself on getting your COVID-19 vaccine! You might have some side effects over the next few days — this is a normal sign that your body is building protection.

The most common side effects are fever, chills, tiredness, or headache. You may also have some pain, redness or swelling where you got the shot in your arm. Know that even if you have no side effects, your body is still building protection against COVID-19.

REDUCE PAIN OR DISCOMFORT

The side effects may be unpleasant, but they are not dangerous. If you aren't feeling well:

- Consider taking over-the-counter medicine like ibuprofen, acetaminophen (tylenol), aspirin, or antihistamines for any pain and discomfort if you have no other medical reasons that prevent you from normally taking these medicines
- Apply a clean, cool, wet washcloth over the area where you got the shot
- Use or exercise your arm
- Drink plenty of fluids
- Wear loose clothing

If your side effects are worrying you or do not seem to be going away after a few days, contact your doctor. If you think you are having a severe reaction, call 911.

IF NEEDED, GET YOUR SECOND DOSE

If you get the Johnson & Johnson vaccine, you don't need to do anything else.

- You should get your second Pfizer-BioNTech shot 3 weeks (or 21 days) after your first shot
- You should get the Moderna shot 1 month (or 28 days) after your first shot

You should get your second shot as close to the time periods recommended above as possible. If you have to get it a little later than these times, it will still be effective. But don't get it any sooner than these times. Do not switch to a new brand of vaccine for the second shot.

STAY CONNECTED WITH V-SAFE

Register for v-safe - a smartphone based tool from the CDC that checks in on your experience with the vaccine. Sign up at vsafe.cdc.gov.

KEEP FOLLOWING PUBLIC HEALTH GUIDELINES

Stay 6ft apart from others.

- Wear a face covering
- Avoid crowds and gatherings
- Wash your hands often
- Stay home if feeling sick