

# CZEGO MOŻESZ SIĘ

# SPODZIEWAĆ PO OTRZYMANIU

## SZCZEPIONKI PRZECIWKO COVID-19



### TWÓJ ORGANIZM BUDUJE ODPORNÓŚĆ

Pogratuluj sobie przyjęcia szczepionki przeciwko COVID-19! Przez następne kilka dni możesz odczuwać pewne działania niepożądane – jest to normalna oznaka, że Twój organizm buduje odporność.

Najpowszechniejsze działania niepożądane obejmują gorączkę, dreszcze, zmęczenie lub ból głowy. Może też wystąpić ból, zaczerwienienie lub obrzęk w miejscu zastrzyku na ramieniu. Pamiętaj, że nawet jeśli nie odczuwasz działań niepożądanych, organizm nadal buduje odporność przeciwko COVID-19.

### ZMNIEJSZ BÓL LUB DYSKOMFORT

Działania niepożądane mogą być nieprzyjemne, nie są one jednak niebezpieczne. Jeśli czujesz się źle:

- Rozważ użycie leku wydawanego bez recepty, takiego jak ibuprofen, acetaminofen (tylenol), aspiryna lub środki przeciwhistaminowe, w celu złagodzenia bólu lub dyskomfortu, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych do zażywania tych leków
- Przyłóż czysty, schłodzony, mokry ręczniczek do miejsca zastrzyku
- Poruszaj ramieniem, wykonaj nim ćwiczenia
- Pij dużo płynów
- Noś luźne ubranie

**Jeśli niepokoją Cię działania niepożądane lub nie mijają po kilku dniach, skontaktuj się z lekarzem.** W przypadku wystąpienia ostrej reakcji zadzwoń pod numer 911.

### W RAZIE KONIECZNOŚCI PRZYJMIJ DRUGĄ

#### DAWKĘ

W przypadku otrzymania szczepionki Johnson & Johnson nie musisz robić nic więcej.

- Drugą dawkę szczepionki Pfizer-BioNTech powinieneś/powinnaś otrzymać 3 tygodnie (czyli 21 dni) po pierwszym szczepieniu
- Drugą dawkę szczepionki Moderna powinieneś/powinnaś otrzymać 1 miesiąc (czyli 28 dni) po pierwszym szczepieniu

Drugą dawkę powinieneś/powinnaś otrzymać w terminie jak najbardziej zbliżonym do zalecanych powyżej. Jeśli musisz otrzymać ją nieco później, niż podano, nadal będzie skuteczna. Nie należy jednak przyjmować jej wcześniej, niż podano. Nie należy przyjmować drugiej dawki szczepionki innej firmy.

### POZOSTAŃ W KONTAKCIE PRZEZ APLIKACJĘ

#### V-SAFE

Zarejestruj się w V-Safe – aplikacji na smartfon udostępnionej przez CDC, która monitoruje Twoje doświadczenia ze szczepionką. Zaloguj się na stronie [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov).

### PRZESTRZEGAJ NASTĘPUJĄCYCH WYTYCZNYCH

#### DOTYCZĄCYCH ZDROWIA PUBLICZNEGO

Zachowaj odległość 2 metra od innych osób.

- Zasłaniaj usta i nos
- Unikaj tłumów i zgromadzeń
- Często myj ręce
- W razie pogorszenia samopoczucia nie wychodź z domu

# 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](https://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