

# ANO ANG DAPAT MONG ASAHAN PAGKATAPOS

## MAKATANGGAP NG BAKUNA SA COVID-19



### IPAGDIWANG ANG PAGBUO NG PROTEKSYON NG IYONG KATAWAN

Batiin ang iyong sarili sa pagtanggap ng bakuna sa COVID-19! Maaari kang magkaroon ng ilang side effect sa mga susunod na araw — isa itong normal na palatandaan na bumubuo ang iyong katawan ng proteksyon.

Ang mga pinakakaraniwang side effect ay lagnat, panginginig, pagkapagod, o sakit ng ulo. Maaari ka ring makaramdam ng pananakit, pamumula o pamamaga sa bahagi ng iyong braso kung saan ka binakunahan. Kahit na hindi ka nakakaranas ng mga side effect, bumubuo pa rin ng proteksyon ang iyong katawan laban sa COVID-19.

### BAWASAN ANG PANANAKIT O KAKULANGAN SA GINHAWA

Maaaring hindi mabuti sa pakiramdam ang mga side effect, pero hindi mapanganib ang mga ito. Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam:

- Isaalang-alang ang pag-inom ng mga over-the-counter na gamot tulad ng ibuprofen, acetaminophen (tylenol), aspirin, o mga antihistamine para sa anumang pananakit at kakulangan sa ginhawa kung wala kang iba pang medikal na dahilan na pumipigil sa iyong normal na pag-inom ng mga gamot na ito
- Maglagay ng malinis, hindi mainit, at basang tuwalya sa bahagi ng katawan kung saan ka tinurukan
- Igalaw o iehersisyo ang iyong braso
- Uminom ng maraming likido
- Magsuot ng magagaan o maluluwag na damit

**Kung nababahala ka sa iyong mga side effect o kung mukhang hindi ito nawawala pagkatapos ng ilang araw, makipag-ugnayan sa iyong doktor.** Kung sa tingin mo ay nakakaranas ka ng malubhang reaksyon, tumawag sa 911.

### KUNG KINAKAILANGAN, KUNIN MO ANG IYONG PANGALAWANG DOSIS

Kung bakuna ng Johnson & Johnson ang natanggap mo, wala ka nang anumang dapat gawin.

- Dapat mong kunin ang iyong pangalawang dosis ng Pfizer-BioNTech 3 linggo (o 21 araw) pagkatapos ng iyong unang dosis
- Dapat mong kunin ang dosis ng Moderna 1 buwan (o 28 araw) pagkatapos ng iyong unang dosis

Dapat mong kunin ang iyong pangalawang dosis nang malapit sa mga inirekomendang panahon sa itaas, hangga't maaari. Kung kinakailangan mong kunin ang bakuna nang mas huli kaysa sa mga oras na ito, magiging epektibo pa rin ito. Pero huwag mong kunin ang bakuna nang mas maaga kaysa sa mga oras na ito. Huwag lumipat sa bagong tatak ng bakuna para sa pangalawang dosis.

### MANATILING KONEKTADO GAMIT ANG V-SAFE

Magparehistro para sa v-safe - isang tool sa iyong smartphone mula sa Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) na nangangamusta sa iyong karanasan sa bakuna. Mag-sign up sa [v-safe.cdc.gov](https://v-safe.cdc.gov).

### PATULOY NA SUNDIN ANG MGA ALITUNTUNIN SA KALUSUGAN NG PUBLIKO

Panatilihin ang 6 na talampakang distansiya mula sa ibang tao.

- Magsuot ng pantakip sa mukha
- Iwasan ang mga grupo ng tao at pagtitipon
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay
- Manatili sa bahay kung pakiramdam mo ay may sakit ka

# 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