



# Ano ang Aasahan Pagkatapos Makuha ang Bakuna sa COVID-19

Ang pagbabakuna ng COVID-19 ay makakatulong na maprotektahan ka na magkasakit mula sa COVID-19.

## Mga karaniwang epekto

Maaari kang magkaroon ng ilang mga epekto, na kung saan ay normal na palatandaan na ang iyong katawan ay gumagawa ng proteksyon. Ang maaaring maging mga epekto ay:

Sa braso kung saan nagpaturok:

- Sakit
- Pamumula
- Pamamaga

Sa ibang bahagi ng iyong katawan:

- Pagkapagod
- Panginginig
- Sakit ng kalamnan
- Sakit ng ulo
- Lagnat
- Pagduduwal

Ang mga epekto ay maaring parang trangkaso ang pakiramdam at makaapekto sa iyong kakayahan na gawin ng pang-araw-araw na mga aktibidad, ngunit dapat silang mawala sa loob ng ilang araw.

Ang mga epekto ay isang palatandaan na ang bakuna ay gumagana upang makatulong na turuan ang iyong katawan kung paano labanan ang COVID-19 kung nalantad ka. Hindi ito ibig sabihin na mayroon kang COVID-19. Hindi ka makakakuha ng COVID-19 mula sa bakuna.

Kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa iyong kalusugan pagkatapos ng iyong pagbabakuna, tawagan ang iyong doktor o tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan.

## Nakakatulong na mga payo

Kung mayroon kang sakit o kakulangan sa ginhawa, kausapin ang iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan tungkol sa pagkuha ng gamot na hindi kailangan ang reseta, tulad ng ibuprofen o acetaminophen.

Upang mabawasan ang sakit at kakulangan sa ginhawa kung saan nagpaturok:

- Maglagay ng malinis, malamig-lamig, basang basahan sa lugar.
- Gamitin o mag-ehersisyo ng iyong braso.

Upang mabawasan ang kakulangan sa ginhawa mula sa lagnat:

- Uminom ng maraming likido.
- Magsuot ng magaan na damit.

## Kailan tatawagin ang doktor

Sa karamihan ng mga kaso, normal ang kakulangan sa ginhawa mula sa lagnat o sakit. Makipag-ugnay sa iyong doktor o tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan:

- Kung ang pamumula o pananakit kung saan nagpaturok ay lumalala pagkalipas ng 24 na oras
- Kung ang mga epekto ay nagbibigay sa iyo ng pag-aalala o hindi nawawala pagkalipas ng ilang araw



City and County  
of San Francisco



[sf.gov/fil/  
CovidVaccine](https://sf.gov/fil/CovidVaccine)



# Pagprotekta sa iyong sarili, pagprotekta sa iba

## Oras sa proteksyon

Ilan sa mga bakuna sa COVID-19, kakailanganin mo ng 2 dosis upang gumana ang mga ito. Kunin ang pangalawang turok kahit na mayroon kang mga epekto pagkatapos ng una, maliban kung sasabihin sa iyo ng isang tagapagbigay ng pagbabakuna o iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan na huwag kumuha ng pangalawang dosis.

Kailangan ng iyong katawan ng oras upang bumuo ng proteksyon pagkatapos ng anumang pagbabakuna.

- Ang mga bakuna sa COVID-19 na nangangailangan ng 2 dosis (ang mga bakuna ng Pfizer at Moderna) ay maaaring hindi makapagprotekta sa iyo hanggang sa halos dalawang linggo pagkatapos ng iyong pangalawang dosis.
- Ang bakuna ng COVID-19 na nangangailangan lamang ng 1 dosis (ang bakuna ng Janssen, na tinatawag din ng Johnson & Johnson o J&J) ay tumatagal ng halos dalawang linggo pagkatapos ng pagbabakuna para sa iyong katawan upang makabuo ng proteksyon.

Kung ganap kanang nabakunahan (ibig sabihin, 14 na araw ang lumipas mula sa iyong huling pagturok), maaari kang makaramdam na mas ligtas ang iyong sariling tungkol mga panganib sa kalusugan kapag nakikilahok sa mga aktibidad na pinapayagan ng ating mga kagawaran ng kalusugan at estado. Gayunpaman, mangyaring isaalang-alang ang posibleng peligro na maaaring magkaroon ng iyong pagkakalantad sa mga nasa paligid mo, lalo na ang mga nakakasama mo sa bahay at sa mga hindi pa nabigyan ng bakuna, kapag nakilahok ka sa mga aktibidad na nagsasangkot ng mga tao sa labas ng iyong sambahayan.



Dagdagan ang nalalaman sa [sfcdcp.org/lifeaftervaccine](https://sfcdcp.org/lifeaftervaccine)

Mahalaga para sa bawat isa na magpatuloy na gamitin ang lahat ng mga instrumento na makukuha upang makatulong na pigilan ang pandemikong ito habang tayo ay natututo ng higit pa tungkol sa kung paano gumagana ang mga COVID-19 na bakuna sa totooong-buhay na kundisyon. Kasama sa mga instrumenting ito ang:



Nakasuot ng maayos na lapat ang mask



Pagpapanatili ng pisikal na distansya



Pag-iwas sa mga pagtitipon



Paghuhugas ng iyong mga kamay



Manatili sa bahay at masubukan kung may sakit ka

