



May 2021  
Version 1.1

# Anong aasahan matapos ng iyong bakuna ng COVID-19

## Bakuna ng COVID-19

Inaalok ang bakuna ng COVID-19 sa mga tao na may pinakamataas na panganib mula sa komplikasyon ng COVID-19.

Ipinaaalam sa iyo ng pulyetong ito kung ano ang aasahan matapos mong mabakunahan.

**Kasunod ng detalyadong pagsusuri ng malaking pananaliksik sa kaligtasan at pagka-epektibo, ang Ahensya sa Regulasyon ng mga Produktong Medisina at Pagkalinga (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, MHRA) ay inaprubahan na ang ilang iba't ibang uri ng bakuna ng COVID-19 upang magamit sa UK.**

Iminungkahi ng isang malayang grupo ng mga eksperto na ating ialok ang mga bakunang ito sa mga nasa panganib na magkaroon ng impeksyon at dumaranas ng mga seryosong komplikasyon

Ngayong mayroon nang nalikhang maraming bakuna, ating inaaalok ang

proteksyon sa lahat ng mga nakatatanda na nasa panganib.

### Ano ang mga side-effect?

Tulad ng lahat ng mga medisina, maaaring magdulot ang mga bakuna ng mga side effect. Karamihan sa mga ito ay katamtaman at pangmadalian, at hindi lahat ay nakukuha ito. Kahit na mayroon kang mga sintomas matapos ng unang dosis, kailangan mo pa rin ng pangalawang dosis. Kahit na may makuha kang ilang proteksyon mula sa unang dosis, ang pagkakaroon ng buong iminungkahing kurso ay magbibigay sa iyo ng pinakamabisang proteksyon laban sa virus.

### Kabilang sa pinakakaraniwang side effect matapos ang una o pangalawang araw ay

- pagkakaroon ng masakit, mabigat na pakiramdam at kirot sa braso kung saan ka nagkaroon ng inineksyon
- kapaguran
- sakit ng ulo, pananakit at pangingingin

Maaaring magkaroon ka rin ng mga sintomas tulad ng trangkaso at yugto ng pangangatal at pangingin nang isang o dalawang araw. Subalit, ang isang mataas na temperatura ay maaaring magpahiwatig na ikaw ay mayroong COVID-19 o ibang impeksyon (tingnan ang payo sa pahina 3). Maaari kang magpahinga at magkaroon ng karaniwang dosis ng paracetamol (sundin ang payo sa pakete) upang makatulong sa mapagbuti ang iyong pakiramdam.

Ang hindi karaniwang side effect ay pamamaga ng mga kulani sa kili-kili o leeg sa parehong gilid ng braso kung saan ka binakunahan. Maaari itong tumagal nang mahigit 10 araw, ngunit kung ito ay tatagal pa makipagkita sa iyong doktor.

### **Ano ang aking gagawin kung ako ay may agam-agam tungkol sa aking mga sintomas?**

Ang mga sintomas na ito ay karaniwang tumatagal nang mahigit isang linggo. Kung mukhang lumalala ang iyong mga sintomas o kung ikaw ay nababahala, tawagan ang iyong GP. Kung ikaw ay kokonsulta mula sa isang doktor o nars, siguraduhing sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong bakuna (ipakita sa kanila ang iyong kard sa bakuna) upang masuri ka nilang mabuti. Maaari mo rin iulat ang pinaghihinalaang mga side effect ng bakuna at medisina gamit ang scheme na Yellow Card. Maaari mo itong gawin nang online sa paghanap sa Coronavirus Yellow Card o sa pag-download ng app ng Yellow Card.

Kamakailan ay may ulat ng labis na kakaibang kondisyon na kinabibilangan ng pamumuo ng dugo at di-karaniwang pagdurugo matapos ang bakuna ng AstraZeneca (AZ).

Ito ay masusing pinag-aaralan ngunit ang panganib para sa kondisyong ito ay hindi pa malinaw. Dahil sa taas ng panganib ng komplikasyon at pagkamatay mula sa COVID-19, ang MHRA, ang World Health Organisation at ang European Medicines Agency ay nagpasya na ang balanse ay nasa panig ng pagbakuna.

Kasalukuyan, ipinapayo ng JCVI na mas mainam para sa mga malulusog na tao na nasa edad 30 at mas bata na magkaroon ng bakuna maliban sa AstraZeneca (AZ).

### **Kung makararanas ka ng anuman sa mga sumusunod mula sa pang 4 na araw hanggang sa pang apat na linggo matapos ang bakuna dapat kang agarang kumuha ng payong medikal.**

- isang bago, malubhang sakit ng ulo na hindi nalulunasan ng karaniwang painkiller o mas lumalala
- isang di-karaniwang sakit ng ulo na mukhang lumalala kapag nakahiga o tumutuon o may kasamang
- panlalabo ng paningin, pagduduwal at pagsusuka
- hirap sa pagsasalita
- panghihina, pagkahilo o panginginig
- bago, di-maipaliwanag na pasa ng karayom na malayo sa bahagi ng ineksyon
- hirap sa paghinga, pananakit ng dibdib, pamamaga ng binti o matagalang sakit ng tiyan

Para sa karagdagang impormasyon sa mga sintomas bumisita sa [gov.uk/vaccine](https://gov.uk/vaccine)

## Iba-iba ba ang mga side effect para sa bawat dosis?

Hindi lahat ng bakuna ng COVID-19 ay pareho – ang iba ay maaaring magdulot ng mas maraming side effect mula sa unang dosis, ang iba ay nagdudulot ng mas maraming side effect matapos ang pangalawang dosis. Ang pinakanaraniwang side effect ay pareho at dapat lamang magtagal nang isa o dalawang araw.

## Maari ba akong makakuha ng COVID-19 mula sa mga bakuna?

Hindi ka makakukuha ng COVID-19 mula sa bakuna ngunit posible na nakuha mo ang COVID-19 at hindi pa nalalaman na mayroon ka nang mga sintomas hanggang matapos ang iyong tipanan sa bakuna.

Ang pinakamahalagang sintomas ng COVID-19 ang baong paglabas ng mga sumusunod:

isang bagong patuloy na pag-ubo, isang mataas na temperatura, kawalang ng, o pag-iba sa, iyong karaniwang panlasa o pang-amoy (anosmia). Kahit na maaaring mangyari ang lagnat matapos ang isa o dalawang araw ng bakuna, kung ikaw ay mayroong ibang sintomas ng COVID o mas tumagal ang iyong lagnat, manatili sa tahanan at magsagawa ng isang pagsusuri sa pagtawag sa helpline ng Coronavirus sa 0800 735 5566

## Kailan ako maaaring bumalik upang magawa ang pang-araw-araw nagawain?

Maaari kang bumalik sa iyong mga karaniwang gawain sa sandali na pakiramdam mo ay maayos na. Kung ang iyong braso ay namamaga, maaaring mahirapan ka sa pagbubuhat

ng mabibigat na bagay. Kung hindi maganda ang pakiramdam mo o labis na pagod dapat kang magpahinga at iwasan ang pagpapaandar ng mga makinarya o pagmamaneho.

## Ano ang susunod kong gagawin?

Kung ito ang iyong unang dosis, dapat ay mayroon kang kard na talaan sa iyong susunod na tipanan sa pagitan ng 4 at 12 linggo na panahon. Mahalaga na magkaroon ng parehong dosis ng parehong bakuna upang makapagbigay ng pinakamainam na proteksyon.

## Ano ang aking dapat gawin kung hindi maganda ang aking pakiramdam sa susunod kong tipanan?

Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam, mas mabuti na maghintay hanggang sa oras na mabuti na ang iyong pakiramdam upang matanggap ang iyong bakuna. Hindi ka dapat dumalo sa tipanan ng bakuna kung ikaw ay hinihiwalay nang sarili, naghihintay sa resulta ng pagsusuri para sa COVID-19 o sa loob ng 4 na linggo matapos maging positibo sa pagsusuri ng COVID-19.

C kailangan mo magpa-reschedule ng iyong tipanan, tumawag sa helpline ng Coronavirus sa: 0800 735 5566

## Panatiliing ligtas ang iyong kard na may mga detalye ng iyong bakuna



**COVID-19 VACCINE PROGRAM** Don't forget your COVID-19 vaccination

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see: [gov.je/vaccine](https://gov.je/vaccine)

Government of Jersey

2 Name of vaccine: \_\_\_\_\_  
Batch no: \_\_\_\_\_ Date vaccine given: \_\_\_\_\_

## Poprotektahan ba ako ng bakuna?

Ang bakuna ng COVID-19 na iyong nakuha ay naipakita na nakabawas sa tsansa na magkaroon ka ng karamdaman mula sa COVID-19. Naipakita na ang bakuna ay ligtas at epektibo. Ang bawat isa sa mga bakuna ay sinuri sa lampas 20,000 katao at wala naman suliranin sa kaligtasan.

Maaaring mangailangan ang iyong katawan ng ilang linggo upang makabuo ng proteksyon mula sa bakuna. Tulad ng ibang medisina, walang bakuna ang ganap na epektibo, kaya't dapat kang magpatuloy sa pag-iingat upang maiwasan ang impeksyon. Maaaring makakuha pa rin ang ibang tao ng COVID-19 kahit na nabakunahan, ngunit ito ay hindi na malubha.

## Ano ang maaari kong gawin matapos makakuha ako ng bakuna?

Hindi magbibigay sa iyo ang bakuna ng impeksyon ng COVID-19, at ang buong kurso ay magpapababa sa tsansa na magkaroon ng seryosong karamdaman. Hindi natin alam kung gaano nito pabababain ang panganib na ikaw ay makahawa ng virus. Kaya't mahalaga na magpatuloy sumunod sa kasalukuyang pampublikong gabay sa kalusugan.

Upang proteksyunan ang iyong sarili at iyong pamilya, kaibigan at katrabaho KAILANGAN ka pa rin:

- magsagawa ng social distancing
- magsuot ng panakip sa mukha
- maingat na hugasan ang iyong kamay at palagian
- buksan ang mga bintana upang makapasok ang sariwang hangin
- sumunod sa kasalukuyang gabay sa [gov.je/coronavirus](https://www.gov.je/coronavirus)

## Tandaan:

Naipapasa ang COVID-19 sa mga maliliit na tulo ng laway na lumalabas sa ilong o bibig, lalo na kapag nagsasalita o umuulbo. Maaari rin ito makuha sa pagdami sa iyong mga mata, ilong at bibig matapos magkakontak sa kontaminadong bagay at ibabaw.