

အရေးကြီးသည်- ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးအတွက် သေချာပေါက် ပြန်လာရပါမည်။

- ယနေ့ သင်ထိုးနှံခံလိုက်သည့် ကာကွယ်ဆေးက ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ထိုးရန် လိုအပ်သည်။
- ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးအတွက် ရက်ချိန်း ရှိထားပြီးဖြစ်ပါက၊ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရက်ချိန်းပြုလုပ်ရန်၊ သင့်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က COVID-19 ကို ကာကွယ်မှု တည်ဆောက်နေသောကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ပုံမှန်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက သင်၏ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပင် ထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း၊ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကွင်းသွားနိုင်ပါသည်။

အတွေ့များသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခံလိုက်သည့် လက်မောင်းတွင် နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် နီမြန်းခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ချမ်းစိမ်းခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် အဆစ်အမြစ် နာကျင်ခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံပြီးနောက် လူအချို့တွင် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်၍ တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ခြင်းက ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခံပြီးနောက်၊ စောင့်ကြည့်ရန် လူအများအား CDC က အကြံပြုထားသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ရန်-

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများက သင့်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စေပါက၊ သို့မဟုတ် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်မသွားပါက၊ သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- CDC ထံ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ပြောပြပြီး သင်၏ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးဆေးအတွက် သတိပေးချက်များ ရယူရန် V-safe ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ V-safe သည် တစ်ဦးချင်း စာရင်းသွင်းမှုများကို ဖော်ပြရန် စာသားမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဝဘ်စစ်တမ်းများကို အသုံးပြုသည့် သုံးလိုက်၊ သုံးနိုင်သော

စမတ်ဖုန်းကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ [cdc.gov/vsafe](https://www.cdc.gov/vsafe) တွင် နောက်ထပ်လေ့လာပြီး စာရင်းသွင်းပါ။

- ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခံပြီးနောက် ဆိုးရွားသော ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပါက၊ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက ၎င်းအကြောင်းကို **Vaccine Adverse Event Reporting System (ကာကွယ်ဆေး တန်ပြန် ဖြစ်ရပ် သတင်းပေးပို့ရေးစနစ် (VAERS))** သို့ သတင်းပေးပို့နိုင်သည်။ ဖုန်း 1-800-822-7967 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် vaers.hhs.gov/reportevent.html သို့ သွားပါ။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ရပ်တန့်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး အဆင့်ဆင့်များကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

COVID-19 ကူးစက်မှု နှေးကွေးစေရန် နှာခေါင်းစည်းများဝတ်ခြင်း၊ အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းကဲ့သို့ ရနိုင်သည့် ကိရိယာနည်းလမ်းအားလုံးကို ဆက်လက် အသုံးပြုရန်မှာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ မှတ်ထားရန်၊

- ကာကွယ်ဆေး တစ်ခုခု ထိုးနှံပြီးနောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကာကွယ်မှုကို တည်ဆောက်ရန် အချိန်ယူရပါသည်။ သင်၏ ဒုတိယမြောက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အထိ COVID-19 မှာ ကာကွယ်မှု ရှိနေမည် မဟုတ်ပါ။
- ကာကွယ်ရေး အကြံပြုချက်များကို မပြောင်းလဲမီ ကျွန်ုပ်တို့အား ဤကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရန်မှ ကင်းဝေးနေစေရန် ကျွမ်းကျင်သူများသည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများအလုပ်လုပ်ပုံအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

COVID-19 ဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက်- www.healthvermont.gov/COVID-19

Important: Make sure you come back for your second dose.

- The vaccine you received today requires a **second dose**.
- If you don't already have an appointment for a second dose, contact your vaccine provider to make an appointment as soon as possible.

You may have side effects from the vaccine.

Side effects are normal signs that your body is building protection against COVID-19. Side effects might even affect your daily activities but should go away in a few days.

Common side effects are:

- Pain, swelling or redness on the arm where you got the shot
- Tiredness
- Headache
- Chills
- Muscle or joint pain
- Fever
- Nausea or vomiting

While rare, some people may have a severe allergic reaction after getting the vaccine. This is why the CDC recommends people be monitored after getting a COVID-19 vaccine.

What to do about side effects:

- Call your health care or vaccine provider if side effects are worrying you or if they don't go away after a few days.
- You can use **V-safe** to tell the CDC about any side effects and to get reminders for your second dose. V-safe is an optional smartphone tool that uses text messages and web surveys to provide personalized check-ins. Learn more and register at cdc.gov/vsafe.
- If you have a bad reaction after getting vaccinated, you or your health care provider can report it to the **Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS)**. Call 1-800-822-7967 or go to vaers.hhs.gov/reportevent.html.

Continue taking prevention steps to stop COVID-19 from spreading.

It is important for everyone to continue using all the tools available to slow the spread of COVID-19, like wearing masks, practicing social distancing, and washing our hands. Remember,

- It takes time for your body to build protection after any vaccine. You may not be protected from COVID-19 for a few weeks after your second shot.
- Experts need to understand more about how COVID-19 vaccines keep us safe from this coronavirus, before changing prevention recommendations.

For more information about COVID-19: www.healthvermont.gov/COVID-19