



ផលប៉ះពាល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងទូទៅ

- លោកអ្នកអាចនឹងកើតមានផលប៉ះពាល់នៃវ៉ាក់សាំងនៅក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំង។
- ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះគឺអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពបញ្ជាការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នក ប៉ុន្តែអាចការទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរ ថ្ងៃក្រោយ។
- ចំពោះវ៉ាក់សាំងដែលជាប្រភេទដែលមានចំនួនពីរដូស ផលប៉ះពាល់អាចកើតមានជាទូទៅបន្ទាប់ពីចាក់ដូសទីពីរនេះ។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចាក់ដូសទីពីរ ទោះបីជាអ្នកកើតមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់ពីចាក់ដូសទីមួយក៏ដោយ លុះត្រាតែអ្នកផ្តល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រាប់មិនឲ្យអ្នកចាក់។
- ផលប៉ះពាល់នៃវ៉ាក់សាំងគឺជារឿងធម្មតា ហើយវាបញ្ជាក់ថាអង្គការរបស់លោកអ្នកកំពុងត្រៀមបង្កើតភាពសុខុមាល័យ មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែទទួលបានផលប៉ះពាល់នោះទេ។ ទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកប្រសិនបើលោកអ្នកមាន៖
 - ផលប៉ះពាល់នៃវ៉ាក់សាំងដែលមានរយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ
 - មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗបានលេចឡើងលើសពី 2 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីលោកអ្នកបានទទួល វ៉ាក់សាំង
 - រោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖ ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ៗ ហឿនសំបោរ ឈឺបំពង់ក ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មី (ដោយសាររោគសញ្ញាទាំងនេះមិនមែនជាផលប៉ះពាល់របស់វ៉ាក់សាំង)
 - រោគសញ្ញាដែលកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ ឬបង្កការព្រួយបារម្ភដល់លោកអ្នក។

ផលប៉ះពាល់វ៉ាក់សាំងទូទៅ

- ឈឺដៃ ឬដៃឡើងក្រហម
- គ្រុនក្តៅ ញាក់ និងឈឺសាច់ដុំ
- ឈឺក្បាល
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង

ព័ត៌មានជំនួយខ្លះៗអំពីការផលប៉ះពាល់នៃវ៉ាក់សាំង

- យកក្រណាត់ស្អាតដោយដាក់ទឹកសើមត្រជាក់ក៏ច្បាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងមិនស្រួលនៅលើដៃរបស់លោកអ្នក។ វាក៏អាចជួយផងដែរដោយការប្រើ ឬហាត់ប្រាណលើដៃរបស់លោកអ្នក។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺដោយសារគ្រុនក្តៅ សូមពិសោធន៍ឱ្យបានច្រើន និងស្លៀកខោអាវស្តើងៗ។
- ថ្នាំដែលមានចំណុចមានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជា ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (acetaminophen) (Tylenol®) ឬអ៊ីប៊ូប្រូហ្វេន (ibuprofen) (Motrin® ឬ Advil®) អាចជួយបានប្រសិនបើលោកអ្នកមានការឈឺចាប់ គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ឬមិនស្រួលខ្លួន។

ប្រតិកម្មនៃអាឡែហ្ស៊ី (Allergies)

ដូចគ្នានឹងថ្នាំប្រភេទណាក៏ដោយ វាក៏អាចមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាមិនអាចដកដង្ហើមបាន។ វាមិនទំនងជាបញ្ហានេះនឹងកើតឡើងទេ។ ប្រសិនបើវាកើតឡើង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតលោកអ្នក បំផុត។

វ៉ាក់សាំងមិនអាចការពារលោកអ្នកបានភ្លាមៗទេ

- លោកអ្នកត្រូវបានចាត់ទុកថាបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ៖
- 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងនៃប្រភេទដូសតែមួយដងរួចរាល់ហើយរបស់វ៉ាក់សាំង Johnson & Johnson (J&J)/Janssen ឬ
 - 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីទទួលដូសទី 2 នៃថ្នាំវ៉ាក់សាំង Pfizer ឬ Moderna ដែលជាប្រភេទ 2 ដូស។

សូមរក្សាទុកកាតចាក់វ៉ាក់សាំងរបស់លោកអ្នក ដើម្បីជាក់លាក់ត្រា

បន្តការពារខ្លួនលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19

វាចាំបាច់ក្នុងការបន្តអនុវត្ត វិធានការណ៍ការពារខ្លួនរបស់លោកអ្នកនិងអ្នកដទៃសូម្បីតែបន្ទាប់ពីលោកអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញហើយក៏ដោយ។ ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតលើមាត់និងច្រមុះរបស់លោកអ្នកលាងដៃរបស់លោកអ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិចបំផុត 6 ហ្វីត ចៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សកកកុញនិង ខ្យល់ចេញចូលមិនគ្រប់គ្រាន់ (បរិវេណខាងក្រៅអគារ ឬទីកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អមានសុវត្ថិភាព)។ វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ប្រសិនបើលោកអ្នកនៅទីសាធារណៈ ឬជិតមនុស្សដែលមិនទាន់បានទទួលវ៉ាក់សាំងជាពិសេសមនុស្សដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។





មានរឿងខ្លះដែលលោកអ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើបាន បន្ទាប់ពីលោកអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួនដូសហើយ។ អ្នកអាច៖

- ទៅលេងទីតាំងខាងក្នុងអគារជាមួយបុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួនដូសហើយ ដោយមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរក្សាគម្លាតរាងកាយនោះទេ។
- ទៅលេងទីតាំងខាងក្នុងអគារជាមួយបុគ្គលដែលបានមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងក្នុងគ្រួសារផ្សេងទៀត ដោយមិនមានម៉ាស់ ឬរក្សាគម្លាត លើកលែងមានបុគ្គលណាមួយ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេ [ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ពីជំងឺ COVID-19 យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ](#)។
- ចំពោះការធ្វើដំណើរ សូមលោកអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងតំណភ្ជាប់នៃ [ការប្រឹក្សាយោបល់សម្រាប់ការធ្វើដំណើររបស់ខោនធី LA](#)។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [“បន្ទាប់ពីលោកអ្នកទទួលបានវ៉ាក់សាំង”](#) (ស្តែន QR កូដ ឬ ចូលទៅកាន់ [VaccinateLACounty.com](#))។



ចុះឈ្មោះជាមួយ v-safe, ដែលជាភ្នាក់ងារតាមដានសុខភាព CDC (CDC health checker)

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានទូរស័ព្ទទំនើប សូមចុះឈ្មោះតាមរយៈ [vsafe.cdc.gov](#) ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានទៅកាន់ CDC អំពីផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗ។

