



Public Health
England

CARE

Pagpapabakuna laban sa COVID-19

**Proteksyon para sa mga kawani
sa pangangalagang panlipunan**

Ang lahat ng mga frontline na manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at panlipunan ay inaalok ng bakuna laban sa COVID-19 na makakatulong na maprotektahan ka laban sa sakit na COVID-19



Pagpapabakuna laban sa COVID-19

Protektahan ang sarili.

Mga Nilalaman

Bakit mahalaga na makapagpabakuna ka laban sa COVID-19

Mapoprotektahan ba ako ng bakuna?

Mapoprotektahan ba ng bakuna ang mga mahal ko sa buhay?

May mga magiging side effect ba ang bakuna?

Sino ang hindi maaaring magpabakuna?

Ikaw ba'y buntis o sa palagay mo ba ika'y buntis?

Maaari ba akong bumalik sa trabaho pagkatapos kong magpabakuna?

Maaari ba akong makakuha ng COVID-19 mula sa bakuna?

Ano ang susunod kong gagawin?

Ano ang dapat kong gawin kung sa susunod kong appointment ay masama ang aking pakiramdam?

Pagkatapos kong magpabakuna, kakailanganin ko pa bang sundin ang lahat ng payo sa pagkontrol ng pagkahawa?

Nagpabakuna na ako laban sa trangkaso, kailangan ko rin ba ng bakuna laban sa COVID-19?

Dapat maprotektahan ka ng pagpapabakuna laban sa COVID-19 sa lalong madaling panahon, at maaari din itong makapagbigay ng proteksyon sa iyong pamilya at mga mahal mo sa buhay.

Dapat makatulong ang pagpapabakuna laban sa COVID-19 na mabawasan ang bilang ng malubhang sakit at makaligtas ng mga buhay, at sa gayon ay makakabawas ng pressure sa mga serbisyo ng NHS at pangangalagang panlipunan.

Bakit mahalaga na makapagpabakuna ka laban sa COVID-19

Kung frontline na manggagawa ka sa pangangalagang panlipunan, mas malamang na malantad ka sa COVID-19 sa trabaho. Ang mga manggagawa sa pangangalagang panlipunan (lalo na sa mga bahay-kalinga o care home) ay nasa mas mataas na panganib ng paulit-ulit na pagkakalantad sa pagkahawa.

Maaaring maging malubha ang pagkakaroon ng COVID-19 at maaaring mauwi sa pangmatagalang mga kumplikasyon. Mas karaniwan ito sa mga mas nakatatandang kawani o yaong may mga salik ng panganib dahil sa umiiral na medikal na kalagayan.

Maaari kang magkaroon ng COVID-19 nang walang anumang sintomas at maipasa ito sa pamilya, mga kaibigan at pasyente, na kung saan marami sa kanila ang maaaring nasa mas mataas na panganib mula sa coronavirus.

Hindi napapababa ng pagiging malusog ang iyong panganib na makakuha ng COVID-19 o maipasa ito.



Dahil sa mataas na bilang ng COVID-19, mas mahalaga higit kailanman na maihinto ang paglaganap ng coronavirus, para maiwasan ang pressure sa NHS at para mapanatiling malusog ang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at panlipunan.

Mapoprotektahan ba ako ng bakuna?

Mababawasan ng pagpapabakuna laban sa COVID-19 ang tsansa mong magkaroon ng sakit na COVID-19. Tulad ng lahat ng gamot, walang bakuna ang ganap na epektibo at maaaring abutin ng isa o dalawang linggo bago makabuo ang iyong katawan ng kaunting proteksyon mula sa unang dosis ng bakuna. Maaaring magkaroon pa rin ng COVID-19 ang ilang tao kahit na nabakunahan, ngunit dapat nitong mabawasan ang kalubhaan ng anumang impeksyon.

Napatunayang epektibo ang bakuna at walang mga alalahanin sa kaligtasan ang nakita sa mga pag-aaral ng higit sa 20,000 katao.

Mapoprotektahan ba ng bakuna ang mga mahal ko sa buhay?

Hindi gaanong malinaw ang katibayan kung nababawasan ng pagpapabakuna laban sa COVID-19 ang tsansang maipasa mo ang virus. Ang karamihan sa mga bakuna ay nakakapagpapabawas ng pangkalahatang panganib na mahawa, pero may mga taong nabakunahan na maaaring magkaroon ng banayad o walang sintomas na impeksyon at sa gayon ay maaaring maipasa ang virus sa iba. Malamang din na magiging hindi kasing lubha ang anumang impeksyon sa isang nabakunahang tao at mapaikli ang paglabas ng virus (viral shedding). Inaasahan namin sa gayon na ang mga nabakunahang kawani sa pangangalagang pangkalusugan at panlipunan ay mas malamang na hindi makakapanghawa sa kanilang mga kaibigan at pamilya at sa mga taong may mataas na panganib na kanilang inaalaagan.

May mga magiging side effect ba ang bakuna?

Tulad ng lahat ng gamot, ang mga bakuna ay maaaring magdulot ng mga side effect. Ang karamihan sa mga ito ay banayad at panandalian, at hindi lahat ng tao ay magkakaroon nito. Kahit na may mga sintomas ka pagkatapos ng unang dosis, kailangan mo pa ring magpaturok ng pangalawang dosis. Bagaman maaari kang makakuha ng kaunting proteksyon mula sa unang dosis, ang pagpapaturok ng pangalawang dosis ay makapagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na proteksyon laban sa virus.

Kabilang sa mga napakakaraniwang side effect ang:

- Pagkakaroon ng masakit at mabigat na pakiramdam at pananakit sa braso kung saan ka tinurukan. Kadalasang lumalala ito sa loob ng 1-2 araw pagkatapos ng pagpapabakuna
- pagkapagod
- sakit ng ulo
- pangkalahatang mga pananakit, o mga sintomas na tulad ng sa banayad na trangkaso

Bagaman ang pakiramdam na parang nilalagnat ay bibihira sa loob ng dalawa hanggang tatlong araw, hindi karaniwan ang mataas na temperatura at maaaring nagpapahiwatig na mayroon kang COVID-19 o iba pang impeksyon (tingnan ang payo sa pahina 6).

Maaari mo ring i-ulat ang mga hinihinalang side effect ng mga bakuna at gamot sa pamamagitan ng Yellow Card scheme. Magagawa mo ito online sa pamamagitan ng paghahanap sa Coronavirus Yellow Card o sa pag-download ng Yellow Card app.

Maaari kang uminom ng normal na dosis ng paracetamol (sundin ang payo sa pakete) at magpahinga para matulungang mapabuti ang iyong pakiramdam. Huwag lumampas sa normal na dosis. Ang mga sintomas na ito ay karaniwang tumatagal nang wala pang isang linggo. Kung

tila lumalala ang iyong mga sintomas o kung nababahala ka, tawagan ang NHS 111. Kung hihingi ka ng payo mula sa isang doktor o nars, tiyaking sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong pagpapabakuna (ipakita sa kanila ang card ng pagpapabakuna) para masuri ka nila nang maayos.

Sino ang hindi maaaring magpabakuna?

Hindi naglalaman ang mga bakuna ng buhay na organismo, at sa gayon ay ligtas para sa mga taong may problema sa immune system. Maaaring hindi maganda ang reaksiyon ng mga taong ito sa bakuna. Hindi maaaring magpabakuna ang isang napakaliit na bilang ng mga taong nanganganib na magkaroon ng COVID-19 – kabilang dito ang mga taong may matitinding allergy.

Ikaw ba’y buntis o sa tingin mo ba ika’y buntis?

Tulad ng lahat ng gamot, ang mga bakuna ay hindi pa nasusubukan sa mga buntis. Kaya ipinapayo namin na maghintay ang karamihan sa mga babaeng mababa ang panganib na makumpleto nila ang kanilang pagbubuntis bago sila magpabakuna. Mangyaring makipag-usap sa iyong tagapag-employo tungkol sa iba pang paraan para mabawasan ang iyong panganib na magkaroon ng COVID-19. Ang karamihan sa mga

babaeng nagkaroon ng COVID-19 habang buntis ay hindi nakakaranas ng mas malubhang kahihinatnan kaysa sa mga babaeng hindi buntis at patuloy silang nakapagluwal ng isang malusog na sanggol. Habang nagkakaroon ng higit na datos sa pagiging ligtas ng bakuna, maaaring magbago ang payong ito. Kung ika’y buntis, pero naniniwala kang mataas ang iyong panganib, maaaring gusto mong talakayin sa iyong doktor o nars ang tungkol sa pagpapabakuna na.

Kung nalaman mong ika’y buntis pagkatapos mong makapagpabakuna, huwag mag-alala. Hindi naglalaman ang mga bakuna ng mga organismo na dumadami sa katawan, kaya hindi maaaring magdulot ang mga ito na maimpekta ng COVID-19 ang sanggol sa iyong sinapupunan. Tulad ng ginawa namin para sa iba pang bakuna, nagtataguyod ang PHE ng sistema ng pagsusubaybay sa mga babaeng nabakunahan sa panahon ng pagbubuntis. Inaasahan naming makapagbibigay ito ng maagang katiyakan para sa mga kababaihan habang lumilipas ang panahon.

Para sa mga kababaihang nasa edad ng pagbubuntis, iyong mga buntis o nagpapasuso, pakibasa ang detalyadong impormasyon sa www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding.

Maaari ba akong bumalik sa trabaho pagkatapos kong magpabakuna?

Oo, dapat kang makapagtrabaho hangga't maayos ang pakiramdam mo. Kung lubhang masakit ang iyong braso, maaaring mahirapan kang magbuhat ng mabibigat. Kung masama ang pakiramdam mo o labis na pagod, dapat kang magpahinga at umiwas sa pagpapatakbo ng makinarya o pagmamaneho.

Maaari ba akong makakuha ng COVID-19 mula sa bakuna?

Hindi ka makakakuha ng COVID-19 mula sa bakuna ngunit posibleng nagkaroon ka ng COVID-19 at hindi mo namalayang mayroon ka ng mga sintomas hanggang sa natapos ang iyong appointment sa pagpapabakuna. Mangyaring magpatuloy na sumailalim sa mga regular na pagpapasuri na isasaayos ng iyong tagapag-employo. Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas ng COVID-19, manatili sa bahay at magplanong magpasuri. Kung kailangan mo ng higit na impormasyon sa mga sintomas, bumisita sa www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/

Ano ang susunod kong gagawin?

Magplano na makarating sa iyong pangalawang appointment. Dapat may record card ka kung saan

Pag-ingatan ang iyong card at tiyaking makarating sa iyong susunod na appointment para makuha ang iyong pangalawang dosis.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

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 www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



nakasulat ang iyong susunod na appointment sa loob ng 3 at 12 linggo makalipas. Mahalagang magpaturok ng dalawang dosis ng parehong bakuna para mabigyan ka ng pinakamahusay na proteksyon.

Ano ang dapat kong gawin kung sa susunod kong appointment ay masama ang aking pakiramdam?

Kung masama ang iyong pakiramdam, mas mabuting maghintay hanggang sa gumaling ka bago magpabakuna, ngunit dapat mong subukang makuha ito sa lalong madaling panahon.

Hindi ka dapat magpunta sa appointment sa pagpapabakuna kung nagbukod ka ng sarili, naghihintay ng pagsusuri sa COVID-19 o hindi ka sigurado kung malusog ka at maayos ang iyong kondisyon.

Pagkatapos kong magpabakuna, kakailanganin ko pa bang sundin ang lahat ng payo sa pagkontrol ng pagkahawa?

Hindi maaaring magdulot sa iyo ng COVID-19 ang bakuna, at ang dalawang dosis ay makakabawas ng iyong tsansang magkasakit nang malubha. Walang bakuna ang ganap na epektibo at aabutin nang ilang linggo bago makabuo ng proteksyon ang iyong katawan.

Kaya, kakailanganin mo pa ring sundin ang patnubay sa iyong lugar ng trabaho, kabilang ang pagsusuot ng tamang personal na pamproteksyong kagamitan at pakikibahagi sa anumang programa ng pagsusuri.



Upang patuloy na maprotektahan ang iyong sarili, ang iyong mga residente, pamilya, kaibigan at katrabaho, dapat mong sundin ang pangkalahatang payo sa trabaho, sa bahay at kapag ika'y nasa labas:

- ugaliin ang pagdistansya sa kapwa
- magsuot ng face mask
- hugasan ang iyong mga kamay nang mabuti at madalas
- sundin ang kasalukuyang patnubay

www.gov.uk/coronavirus

Pakibasa ang polyeto tungkol sa impormasyon sa produkto para sa higit pang detalye sa iyong bakuna, kabilang ang mga posibleng side effect, sa pamamagitan ng paghahanap sa Coronavirus Yellow Card. Maaari mo ring i-ulat ang mga hinihinalang side effect sa parehong website o sa pamamagitan ng pag-download ng Yellow Card app.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

Tandaan

ANG COVID-19 ay naikakalat sa pamamagitan ng mga patak (droplets) na hinihinga palabas ng ilong o bibig, lalo na kapag nagsasalita o umuubo. Maaari din itong makuha sa pamamagitan ng paghawak sa iyong mga mata, ilong at bibig pagkatapos na humawak sa kontaminadong mga bagay at ibabaw.



Dapat kang magparehistro sa isang GP

Ang mga GP practice ay hindi nangangailangan ng anumang katibayan ng pagkakakilanlan o estado sa imigrasyon mula sa mga pasyenteng nais na magparehistro. Makikita mo ang mga detalye ng kung paano magparehistro sa isang GP sa www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice

Nagpabakuna na ako laban sa trangkaso, kailangan ko rin ba ng bakuna laban sa COVID-19?

Hindi ka mapoprotektahan ng bakuna laban sa trangkaso mula sa COVID-19. Dahil karapat-dapat ka sa parehong bakuna, dapat kang magkaroon ng mga ito, ngunit karaniwang may pagitan na di-kukulangin sa isang linggo.

Pagpapabakuna, nakakatulong na maprotektahan ang mga may pinakamataas na panganib na mahawahan.

Kung kailangan mo ng higit na impormasyon sa pagpapabakuna laban sa COVID-19, mangyaring pumunta sa: www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020

COV2020341V2TL 2M 1p (APS) 2020

Public Health England gateway number: 2020563

Maaari kang humingi ng higit pa ng mga libreng polyetong ito sa www.healthpublications.gov.uk