Ministro ng Kalusugan

Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa appointment mo para sa bakuna sa COVID-19

Bersiyon 2.0 Marso 29, 2021

Tandaan: Ang dokumentong ito ay na-update na kumbinasyon ng mga dokumentong unang pinamagatang "Ano ang kailangan mong malaman bago ang appointment mo para sa bakuna sa COVID-19" at "Sheet sa Pangangalaga Pagkatapos ng Bakuna".

Basic na impormasyon lang ang ibinibigay ng patnubay na ito. Hindi inilaan ang dokumentong ito na magbigay o maging panghalili sa payong medikal, diagnosis o paggagamot, o payong legal.

Natukoy ka bilang karapat-dapat na makatanggap ng bakuna sa COVID-19. Pakibasa ang dokumentong ito para malaman kung ano ang aasahan sa paparating na appointment mo para sa bakuna.

Paghahanda para sa Pagpapabakuna sa COVID-19

Anu-ano ang kailangan kong dalhin sa appointment ko?

- Ang health card/Ontario Health Insurance Plan (OHIP) card mo. Kung wala kang OHIP card, magdala ng isa pang anyo ng pagkakakilanlang may litrato na mula sa gobyerno gaya ng lisensya sa pagmamaneho, pasaporte, Status Card, o iba pang health card na panglalawigan. Maaari ka pa rin mabakunahan kung wala kang OHIP card.
- Ang tala ng mga pagpapabakuna mo, kung mayroon, para masubaybayan ang bakuna mo sa COVID-19.
- Isang allergy form, kung kailangan

- Anumang aparatong pantulong na kailangan mo (hal., scooter, wheelchair, baston) at mga bagay na makatutulong sa iyo na magpalipas ng oras (hal., cell phone, libro).
- Antipara at/o hearing aid, kung kailangan
- Ang mask mo
- Isang alalay kung kailangan (halimbawa., tagapagsalin, taong tutulong sa iyo habang binabakunahan).

Ano ang kailangan kong gawin para maghanda para sa appointment ko?

- Basahin ang Information Sheet ng Bakuna at mag-follow up sa tagapagbigay mo ng pangangalaga sa kalusugan kung mayroon kang mga tanong tungkol sa medical history o mga allergy mo.
- Inumin ang regular na gamot mo at kumain ng karaniwan mong mga kinakain. Tiyakin na may kinain ka bago pumunta sa klinika para mapigilan ang pakiramdam ng pagkahilo habang binabakunahan.
- Magsuot ng maluwang na pang-itaas o t-shirt para madaling maa-access ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan ang braso mo para sa pagbabakuna.
- Huwag maglagay ng mga produktong pabango.
- **Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, hindi ka dapat dumalo sa klinika. Tumawag sa klinika at sundin ang mga tagubilin nila.**
- Huwag darating nang higit sa 10 minuto na mas maaga para maiwasan ang pagdami ng tao sa klinika.
- Maaaring kailanganin mong maghintay sa labas bago ang appointment mo. Magdamit nang naaayon sa lagay ng panahon.

Ano ang maaasahan ko pagdating ko sa aking appointment?

Nag-iingat nang husto ang mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 kapag naglalapat ng mga bakuna. Gagawin ng staff ng klinika ang bawat pag-iingat para matiyak ang kalusugan at kaligtasan mo sa pagbisita mo. Ang mga pamamaraan para sa kalusugan ng publiko, gaya ng pisikal na paglalayo, pag-sanitize ng mga kamay, pagsuot ng mask ay isasagawa sa mga klinika. Kailangan sundin ng lahat na tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan, pasyente, iba pang staff, at bisita ang lahat na pamamaraan para sa kalusugan ng publiko sa klinika. Pakibasa at sundin ang anumang karatula o tagubilin na ibinibigay sa klinika.

- Hihilingin sa iyo na ibigay ang OHIP o Status card mo (o anumang may litratong ID na mula sa pamahalaan kung walang OHIP card) para kumpirmahin ang appointment mo.
- Hihilingin sa iyo na sagutin ang isang serye ng mga tanong para malaman kung mayroon kang mga palatandaan o sintomas na kaugnay ng COVID-19 bago pumasok sa klinika.
- Hihilingin sa iyo na sagutin ang mga tanong tungkol sa medikal na kasaysayan mo (halimbawa tungkol sa mga allergy mo)
- Hihilingin sa iyo na magsuot ng mask habang nasa klinika, na hugasan ang mga kamay mo, at sanaying maglayo-layo mula sa ibang tao (2 metro/6 na talampakan man lang).
- Hihilingin sa iyo na manatili nang 15-30 minuto pagkatapos mong matanggap ang bakuna para mamanmanan ka para sa anumang di-inaasahang pagbabago sa kalusugan mo o mga allergic na reaksiyon.

Paano kung may mga allergy ako?

Magtatanong ang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan sa klinika ng tungkol sa mga allergy. Silipin ang Information Sheet ng Bakuna sa COVID-19 para sa mas maraming detalye tungkol sa mga sangkap ng bakuna, kabilang ang polyethylene glycol, tromethamine at polysorbate.

- Kung nagkaroon ka ng allergic na reaksiyon (kabilang ang malubhang reaksiyon gaya ng anaphylaxis) sa naunang dosis ng bakuna sa COVID-19 o anumang sa mga sangkap nito, dapat kang kumonsulta sa isang allergist/immunologist bago magpabakuna para malaman kung maibibigay nang ligtas ang bakuna sa iyo.
- Kung nagkaroon ka ng allergic na reaksiyon sa loob ng 4 na oras at/o anaphylaxis na nangyari sa isang bakuna o itinuturok na gamot na hindi nagtataglay ng sangkap o kontra-sangkap ng mga bakuna sa COVID-19, matatanggap mo ang bakuna sa COVID-19. Hihilingin sa iyo na maghintay sa klinika nang 30 minuto pagkatapos mong mabakunahan.
- Kung may kasaysayan ka ng malalaking allergic na reaksiyon at/o anaphylaxis, sa anumang pagkain, gamot, kamandag, latex o iba pang allergen na hindi kaugnay ng mga bakuna sa COVID-19, matatanggap mo ang mga bakuna sa COVID-19. Hihilingin sa iyo na maghintay sa klinika nang minimum na 15 minuto pagkatapos mong mabakunahan.

- Kung may mga problema ka sa allergy gaya ng tumutulong sipon, pagbahin, makating ilong at mata, hika at eczema matatanggap mo ang bakuna. Hihilingin sa iyo na maghintay sa klinika nang minimum na 15 minuto pagkatapos mong mabakunahan.

Para sa mas detalyadong mga rekomendasyon para sa mga indibidwal na may mga allergy, kumonsulta sa dokumentong gabay na Vaccination Recommendations for Special Populations (Mga Rekomendasyon sa Bakuna para sa mga Espesyal na Populasyon)

Paano kung mayroon akong ibang medikal na karamdaman?

Kung ikaw ay buntis, nagpapasuso, may karamdamang autoimmune, o immunocompromised dahil sa sakit o paggagamot, maaaring kailangan mong makipag-usap sa tagapagbigay mo ng pangangalaga sa kalusugan bago magpabakuna. Kumonsulta sa dokumentong gabay na Vaccination Recommendations for Special Populations (Mga Rekomendasyon sa Bakuna para sa mga Espesyal na Populasyon) para sa karagdagng impormasyon. Dapat kang makipag-usap sa tagapagbigay mo ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa kung naaangkop sa iyo ang bakuna batay sa karamdaman mong medikal.

Paano kung umiinom ako ng mga pampalabnaw ng dugo?

Kung may problema ka sa pagdurugo, madaling magpasa, o gumagamit ng gamot na nagpapalabnaw sa dugo (hal. warfarin o heparin) matatanggap mo ang bakuna.

Paano kung hinimatay ako noong huli akong nagpabakuna o takot ako sa mga karayom?

Kung hinimatay ka, o nahilo sa mga naunang pagpapabakuna o procedure, o kung malaki ang takot mo sa mga iniksyon, dapat ka pa rin magpabakuna. Sabihin sa tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan sa klinika para maialok ang mga naaangkop na suporta. Maaari kang magsama ng kakilala para sa suporta.

Pangangalaga pagkatapos ng bakuna sa COVID-19

Ano ang dapat kong gawin pagkatapos na pagkatapos magpabakuna?

- Pagkatapos mong mabakunahan, dapat kang manatili sa klinika nang 15 hanggang 30 minuto. Ito ay para matiyak na wala kang allergic na reaksiyon. Hindi madalas na nangyayari ang mga allergic na reaksiyon. Alam ng mga staff na nagbabakuna kung paano lunasan ang mga allergic na reaksiyon. Ipaalam sa staff kung may mapansin kang pamumula ng balat, pamamaga sa mukha o bibig mo, mga problema sa paghinga, at/o hindi maganda ang pakiramdam mo.
- Kung nanghihintay sa loob ng klinika, tiyakin na panatilihing nakasuot ang mask mo at manatiling may 2 metro/6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao.
- Gamitin ang alcohol-based na hand rub para linisin ang mga kamay mo bago umalis ng klinika.
- Huwag magmaneho ng sasakyan o iba pang anyo ng transportasyon nang 15 hanggang 30 minuto man lang pagkatapos na maturukan (ayon sa payo ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan) o kung hindi maganda ang pakiramdam mo.
- Kung may susundo sa iyo mula sa klinika, dapat ka nilang sunduin bago matapos ang 15 minutong paghihintay sa klinika. Dapat sundin ng kasama o driver mo ang tagubilin ng staff ng klinika kaugnay ng pagsundo/pagkuha sa iyo.

Ano ang dapat kong asahan sa susunod na mga araw?

- Maaaring magkaroon ka ng ilang side effect mula sa bakuna. Mawawala dapat ang mga ito sa loob ng ilang araw.
- Kabilang sa mga karaniwang side effect ang: pananakit, pamumula o pamamaga kung saan itinurok ang karayom. Makatutulong sa pananakit ang malamig, at basang tela kung saan itinurok ang bakuna.
- Kabilang sa iba pang mga sintomas ang: pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, panginginig, pananakit ng kasu-kasuan, at lagnat. Kung kailangan, makatutulong ang gamot sa pananakit o lagnat (gaya ng acetaminophen o ibuprofen).

- Madalang ang mga nakamamatay na side effect pagkatapos na mabakunahan. Gayunpaman, sakaling magkaroon ka ng alinman sa mga di-magandang reaksiyon sa loob ng tatlong araw pagkaraang mabakunahan, agad na humingi ng medikal na atensyon o tumawag sa 911 kung malubha ang sama ng pakiramdam mo:
  - hives (pamamantal)
  - pamamaga ng mukha o bibig
  - hirap huminga
  - sobrang pamumutla at matinding pagka-antok
  - mataas na lagnat (lagpas sa 40˚C)
  - mga pagkombulsyon o seizure
  - iba pang nakamamatay na sintomas (hal., "pins and needles" o pamamanhid).
- Ang bakunang AstraZeneca/COVISHIELD ay nauugnay sa napakadalang na side effect na kilala bilang Bakuna-Induced Prothrombotic Immune Thrombocytopenia (VIPIT). Kung magkaroon ka ng mga sumusunod na sintomas pagkaraang mabakunahan humingi agad ng medikal na atensyon:
  - kinakapos ang hininga
  - pananakit ng dibdib
  - pamamaga o panlalamig sa isang braso o binti
  - nagpapatuloy na pananakit ng tiyan
  - malala o lumalalang pananakit ng ulo o malabo ang paningin
  - maraming maliliit na pasa, mga pula o purple na pamamaltos sa ilalim ng balat.
- Kung inaalala mo ang anumang reaksiyon na dinaranas mo pagkaraang matanggap ang bakuna, makipag-ugnayan sa tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan mo. Maaari ka rin makipag-ugnayan sa inyong lokal na public health unit para magtanong o mag-ulat ng masamang reaksiyon.

Mga bagay na dapat tandaan pagkatapos mong matanggap ang bakuna

- **Patuloy na magsuot ng mask, lumayo nang 2 metro man lang mula sa ibang tao at paglimita/pag-iwas sa ibang tao sa labas ng sambahayan mo.**

- Huwag tatanggap ng anumang iba pang bakuna mula ngayon hanggang sa 28 na araw man lang pagkatapos ng alinmang dosis ng bakuna sa COVID-19 (maliban kung ipapalagay na kailangang-kailangan ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan mo).
- Kung nagbabalak kang magbuntis sa loob ng 28 araw ng pagtanggap sa isang dosis, dapat kang makipag-usap sa tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan mo.
- Itago ang sheet na ito (o iba pang tala ng pagpapabakuna) AT ang nakalimbag na resibo mo sa Pagpapabakuna sa COVID-19 mula sa pagpapabakuna ngayong araw sa isang ligtas na lugar at dalhin ito para sa mga follow-up na pagpabakuna mo sa COVID-19 ayon sa mga tagubilin ng klinika (hal. Para sa ikalawang dosis mo, depende sa inilapat na bakuna).