

AARP 樂齡會™

COVID-19 疫苗接種資訊 小冊子

於2021年5月1日發布



關於AARP樂齡會

AARP樂齡會是美國最大的非營利性、無黨派組織，致力於幫助和激勵50歲以上的人群享有自我選擇的生活方式。AARP樂齡會在全國範圍內擁有近3800萬成員，它鞏固並加強社區，倡導對家庭最重要的事情：健康保障，財務穩定和個人成就感。AARP樂齡會還發行全國最大的發行出版物：《AARP樂齡會雜誌》和《AARP樂齡會簡報》。了解更多信息，請訪問中文官網chinese.aarp.org或關注AARP樂齡會微信公眾號。



接種 疫苗之後



會有什麼反應

科學報告表明新冠疫苗對年長者非常有效，而且不是每個人都會出現副作用，但是大多數出現副作用的人都會出現類似於流感的症狀，並會在幾天內得到緩解。常見症狀包括：

- 注射部位疼痛或紅腫
- 疲累
- 頭痛
- 發冷
- 發燒
- 肌肉和關節疼痛
- 噁心
- 注射部位出現延遲性的腫脹、發紅或皮疹
- 淋巴結腫大



三款獲批准的疫苗（輝瑞，莫德納和強生）的副作用均相似。由於輝瑞和莫德納疫苗的第二劑是建立在第一劑的基礎上，所以接種第二劑之後可能會出現的副作用包括疲勞、發冷、頭痛、肌肉酸痛和發燒等。

如何管理症狀

我們應該避免在接種疫苗前服用止痛藥。
等到出現副作用後再服用相關藥物也不遲。

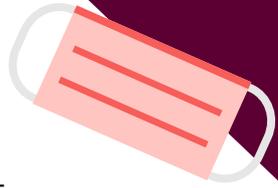
副作用可能會影響日常活動的能力。
接種疫苗後的幾天內應該安排充分的休息時間。

如果接種疫苗後出現疼痛或不適，建議服用常見非處方止痛藥，如非類固醇抗炎藥或對乙酰氨基酚等。

可以敷冰袋以減輕手臂的酸痛或腫脹，或者休息一兩天也行，大多數人會在接種後48到72個小時內得到緩解。

任何出現在注射部位的延遲性反應（通常是接種疫苗後5至10天內出現的皮疹、瘙癢或發紅）均被認為與輕度過敏反應相似。服用非處方抗組胺藥或局部類固醇等藥物可治療這些症狀。





下一步是什麼？

新冠病毒仍然在傳播而大多數美國人尚未接種疫苗，所以我們仍然需要採取積極的預防措施來保護自己和他人。

即使在完全接種疫苗後，我們也不會立即獲得完全免疫。我們需要在接種第二劑疫苗的兩週之後才能完全抵抗病毒。

是否需要繼續戴口罩？

戴口罩和保持社交距離是減緩病毒傳播的重要手段，直到我們達到群體免疫（即約70%至85%的人口都已接種疫苗）。

佩戴口罩不但有助於減緩新冠病毒的傳播，還能防止新變種病毒的出現：如果不傳播，病毒就不會發生突變了。

我們還是有機會感染上COVID-19的。

儘管目前在美國獲得緊急授權使用的所有疫苗都對抵抗因COVID-19而引起的嚴重疾病和死亡顯得非常有效，但我們仍然有機會感染病毒。

仍然有可能感染別人。

我們仍然有小概率的機會，在不知情的情況下把病毒傳染給其他還沒接種疫苗的人。

至於疫苗是否可以預防新冠病毒的無症狀傳播，更多的研究仍在進行中。

如何處理疫苗卡

把疫苗卡原件放在安全的地方，需要時可以隨時拿取。用手機幫疫苗卡拍張照，作為備份保存好。您也可以考慮多複印幾份疫苗卡。為防止身份盜用，請避免丟失疫苗卡原件或任何副本。如果您想在社交媒體上發布您的疫苗卡照片，務必小心處理，建議先把您的個人信息模糊掉再發布。此外，下次看醫生的時候請帶上疫苗卡，以便您的疫苗接種信息可以輸入到醫療記錄中。

萬一丟失了疫苗卡怎麼辦

首先，返回到您疫苗接種的地點，看看他們是否能夠提供一張替換卡。建議帶上您的身份證件，並嘗試回憶起您接種疫苗的準確日期。如果您在不同的地方接種疫苗，請以第二次接種地點為準，該地點可能會提供新疫苗卡所需的完整信息。

如果您無法獲得補發的疫苗卡，或許可以從州衛生部門獲取疫苗信息，該部門會保留所有疫苗管理的電子記錄。瀏覽CDC.gov網站，找到您所在州的免疫信息系統。每個州獲取相關的免疫記錄都有所不同，但您應該能夠通過網上的信息打印出替換卡。

與親朋好友 聚會和出去玩



眾所周知，CDC將不斷更新針對已接種疫苗人群及未接種疫苗人群提出的建議。與朋友群聚時要繼續遵循預防措施，並牢記以下幾點：

完全接種疫苗者探訪其他

完全接種疫苗者時：

完全接種疫苗者可以與其他完全接種疫苗者在室內相聚而無需戴口罩或保持社交距離。根據CDC的指示，任何人被感染的機會是微乎其微的。

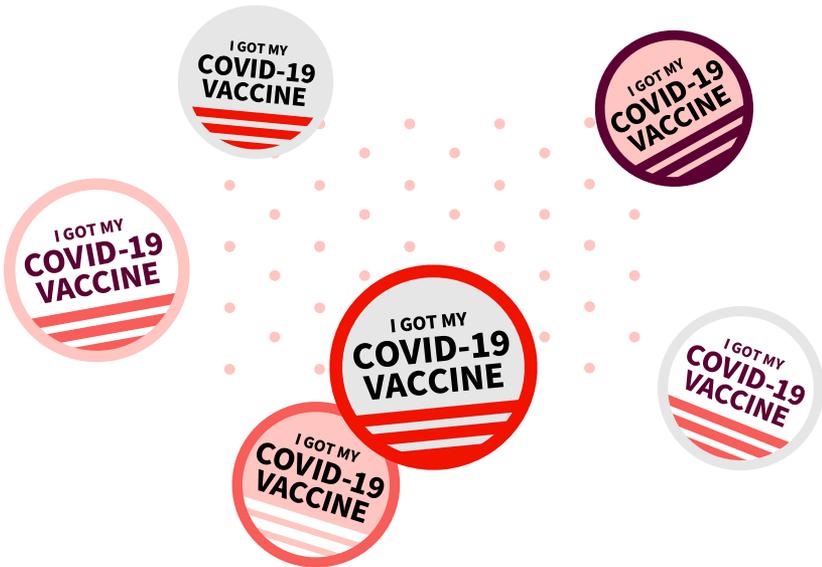
完全接種疫苗者探訪未接種疫苗的低風險人群時：

根據CDC的說法，如果您已經接種了最後一劑COVID-19疫苗超過兩週，而您的兒女、孫子或朋友屬於低風險族群，您可以隨時探訪那些獨居的親友而無需戴口罩或保持社交距離。

完全接種疫苗者探訪未接種疫苗的高風險人群時：

當完全接種疫苗者探訪來自多家庭的未接種疫苗的人，並且在那些極有可能因COVID-19而發展成重病的人周圍時，請您：

- 佩戴貼面的口罩
- 與非同居者保持至少6英尺的距離
- 避免大型和中型的線下聚會
- 如果出現COVID-19症狀，請接受檢測
- 遵循雇主發佈的指南
- 遵循CDC及州政府發布的旅遊要求和建議



出外度假

儘管目前航空旅客的人數在不斷增加，但CDC仍然不鼓勵大家去旅行，即使您已經完全接種疫苗。

CDC發布的最新旅行建議：

- 完全接種疫苗者在國內旅行之前或之後無需接受COVID-19檢測或隔離
- 完全接種疫苗者在國際旅行之前無需接受COVID-19檢測，但在返回美國之前則必須進行測試
- 從另一個國家回美後，完全接種疫苗者無需隔離，但應在到達美國3至5天后接受新冠病毒檢測
- 未完全接種疫苗者仍應避免不必要的旅行
- 每個人都應繼續在公共場所戴口罩，積極採取其他預防措施，如經常洗手和保持社交距離

對於尚未接種疫苗的旅客，旅行指南保持不變：

- 在國內旅行前1至3天以及回來後的3至5天接受檢測
- 旅行後應留在家中自我隔離7天；如果旅行結束時未接受檢測的話，則需自我隔離10天

保護家人 和親友

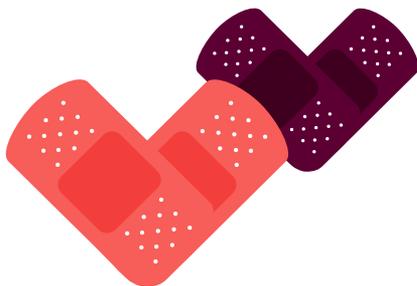


在多代同堂的環境下 確保家人安全

如果您家裡所有家庭成員都還沒完全接種疫苗，請繼續在室內和室外採取預防措施，以保護自己和身邊的人。

與家人以外的其他人見面時，請繼續戴口罩、保持社交距離、常洗手並做出明智的決定。

最重要的是，請繼續讓您的家人了解各種預防措施、掌握疫苗事實以及當地的COVID-19準則，以便家人和親友們及時了解情況。



COVID-19 疫苗 接種資源

有關COVID-19和COVID-19疫苗的準確和最新信息，
請瀏覽或聯繫下列可靠資源。

AARP樂齡會COVID-19疫苗資訊

英文官網：aarp.org/vaccineinfo

中文官網：chinese.aarp.org/vaccine

疾病預防控制中心

cdc.gov/coronavirus

美國亞太年長者中心(NAPCA)

napca.org/covid-vaccine-info

NAPCA COVID-19 疫苗熱線:

英語

1-800-336-2722

菲律賓語

1-800-593-8087

日語

1-800-398-1117

越南語

1-800-582-4336

廣東話

1-800-582-4218

韓語

1-800-582-4259

普通話

1-800-683-7427

西班牙語

1-800-948-3844



掃描這裡下載免費的COVID-19疫苗小冊子。
有中、英版本可供選擇

**Scan here to download
free COVID-19 Vaccine Handbook**

Available in English and Chinese