

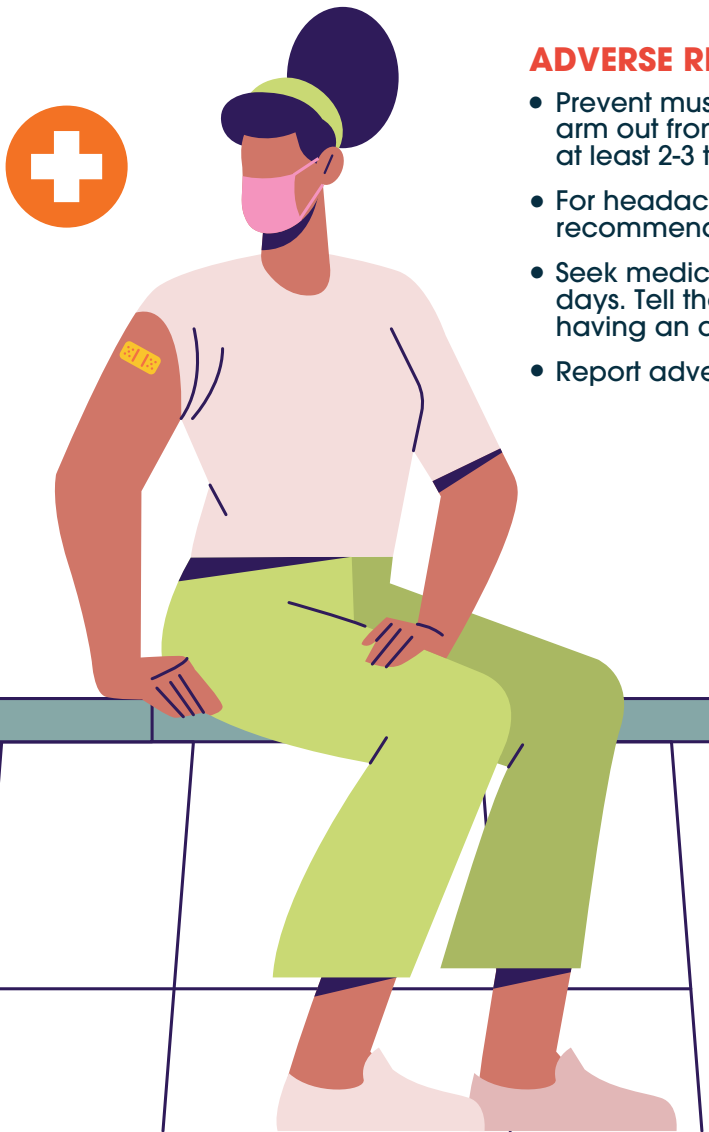
**Don't stop.
Don't forget.**

Vaccination Aftercare!

**It takes 14 days for vaccine to build up in your immunity
to protect you from Covid-19**

POST-VACCINATION CHECKLIST

- Check vaccination card for: name, date of birth, healthcare personnel signature, name of vaccine and date given
- Keep your vaccination card in a safe place and make copies; take pictures of the front and back and store for future use
- Make an appointment to receive your 2nd dose if needed



ADVERSE REACTIONS:

- Prevent muscle soreness: move your arm above your head, stretch your arm out front and back, move the arm out and in a big circular motion at least 2-3 times per hour for the next couple of days
- For headache, fever, or pain take over the counter medications as recommended by your doctor
- Seek medical attention if your symptoms worsen or last more than 5 days. Tell them you received the COVID-19 shot and you may be having an allergic reaction
- Report adverse reaction in VAERS(vaers.hhs.gov/)

CALL 9-1-1 IMMEDIATELY IF:

- You have trouble breathing
- Your heart is beating fast for 15 min or more
- You are turning blue or purple around mouth, face, or tongue
- Your face, throat, or tongue is swelling
- You have rashes, hives, red or purple spots all over your body
- You are dizzy and vision is blurred for more than 15 minutes

LEARN MORE ABOUT ALLEGIC REACTIONS

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/allergic-reaction.html

رکھیں مت۔ یاد رکھیں۔

ویکسینشن کے بعد کی نگہداشت!

سے حفاظت کے لیے قوت مدافعت پیدا کرنے میں ویکسین COVID-19 کو 14 دن درکار ہوتے ہیں۔

ویکسینیشن کے بعد کی چیک لسٹ

- درج ذیل کے لیے ویکسینیشن کارڈ کا جائزہ لیں: نام، تاریخ پیدائش، نگہداشتِ صحت کے عملے کے دستخط، ویکسین کا نام اور دی گئی تاریخ
- اپنا ویکسینیشن کارڈ کسی محفوظ جگہ رکھیں اور اس کی کاپیاں بنوائیں؛ اگلے اور پچھلے حصے کی تصاویر بنوائیں اور انہیں مستقبل میں استعمال کے لیے محفوظ کریں
- اگر ضرورت ہو تو اپنی دوسری خوراک حاصل کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ لیں

منفی اثرات

- پٹھوں میں اکڑاؤ پیدا ہونے سے بچاؤ کریں: اپنا بازو اپنے سر کے اوپر لے کر جائیں، اپنا بازو آگے اور پیچھے کی طرف کھینچیں، اگلے کچھ دن تک اپنے بازو کو گھنٹے میں کم از کم 2-3 بار وسیع دائروی حرکت دیتے ہوئے آگے کی جانب گھمائیں
- سر درد، بخار یا درد کے لیے وہ غیر نسخہ جاتی ادویات استعمال کریں جو آپ کے ڈاکٹر نے تجویز کی ہوں۔
- علامات مزید بگڑنے یا 5 دن سے زیادہ مدت تک برقرار رہنے کی صورت میں طبی مشورہ کا ٹیکہ لگوا یا بے اور ممکن ہے کہ آپ COVID-19 طلب کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ نے کو الرجی کا ردعمل ہوا ہو
- VAERS (vaers.hhs.gov/) میں منفی ردعمل کی اطلاع دیں

درج ذیل صورتوں میں 9-1-1 کو فوری طور پر کال کریں جیسے کہ اگر

- آپ کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہو
- آپ کی حرکتِ قلب 15 منٹ یا اس سے زیادہ دیر تک تیز رہے
- آپ کے منہ، چہرے، یا زبان کے اردگرد کا حصہ نیلا یا جامنی ہو جائے
- آپ کے چہرے، گلے، یا زبان پر سوجن ہو رہی ہو
- آپ کو جلد پر خراشیں، جلد پر پت نما دانے نکل آئیں، پورے جسم پر سرخ یا جامنی نشان ظاہر ہوں
- آپ کو چکر آئیں یا 15 منٹ سے زیادہ دیر کے لیے نظر دھندلانے لگے

الرجی کے ردعمل سے متعلق مزید جانیں

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/allergic-reaction.html