

AARP 樂齡會™

# COVID-19 疫苗接種資訊 小冊子

于2021年5月1日发布



# 关于AARP乐龄会

AARP乐龄会是美国最大的非营利性、无党派组织，致力于帮助和激励50岁以上的人群享有自我选择的生活方式。AARP乐龄会在全国范围内拥有近3800万成员，它巩固并加强社区，倡导对家庭最重要的事情：健康保障，财务稳定和个人成就感。AARP乐龄会还发行全国最大的发行出版物：《AARP乐龄会杂志》和《AARP乐龄会简报》。了解更多信息，请访问中文官网[chinese.aarp.org](http://chinese.aarp.org)或关注AARP乐龄会微信公众号。



# 接种 疫苗之后



## 会有什么反应

科学报告表明新冠疫苗对年长者非常有效，而且不是每个人都会出现副作用，但是大多数出现副作用的人都会出现类似于流感的症状，并会在几天内得到缓解。常见症状包括：

- 注射部位疼痛或红肿
- 疲累
- 头痛
- 发冷
- 发烧
- 肌肉和关节疼痛
- 恶心
- 注射部位出现延迟性的肿胀、发红或皮疹
- 淋巴结肿大



三款获批准的疫苗（辉瑞，莫德纳和强生）的副作用均相似。由于辉瑞和莫德纳疫苗的第二剂是建立在第一剂的基础上，所以接种第二剂之后可能会出现副作用包括疲劳、发冷、头痛、肌肉酸痛和发烧等。

## 如何管理症状

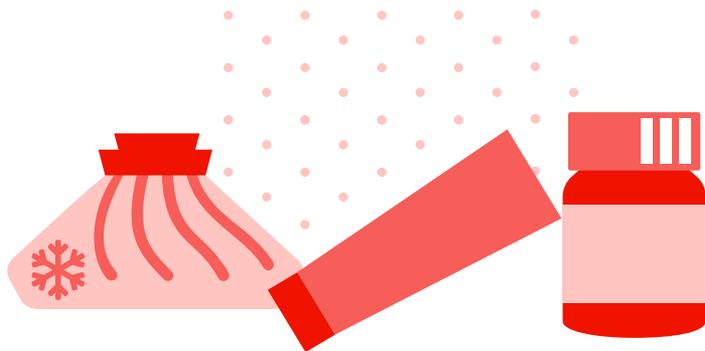
我们应该避免在接种疫苗前服用止痛药。等到出现副作用后再服用相关药物也不迟。

副作用可能会影响日常活动的的能力。接种疫苗后的几天内应该安排充分的休息时间。

如果接种疫苗后出现疼痛或不适，建议服用常见非处方止痛药，如非类固醇抗炎药或对乙酰氨基酚等。

可以敷冰袋以减轻手臂的酸痛或肿胀，或者休息一两天也行，大多数人会在接种后48到72个小时内得到缓解。

任何出现在注射部位的延迟性反应（通常是接种疫苗后5至10天内出现的皮疹、瘙痒或发红）均被认为与轻度过敏反应相似。服用非处方抗组胺药或局部类固醇等药物可治疗这些症状。





## 下一步是什么？

新冠病毒仍然在传播而大多数美国人尚未接种疫苗，所以我们仍然需要采取积极的预防措施来保护自己和他人。

即使在完全接种疫苗后，我们也不会立即获得完全免疫。我们需要在接种第二剂疫苗的两周之后才能完全抵抗病毒。

### 是否需要继续戴口罩？

戴口罩和保持社交距离是减缓病毒传播的重要手段，直到我们达到群体免疫（即约70%至85%的人口都已接种疫苗）。

佩戴口罩不但有助于减缓新冠病毒的传播，还能防止新变种病毒的出现：如果不传播，病毒就不会发生突变了。

### 我们还是有机会感染上COVID-19的。

尽管目前在美国获得紧急授权使用的所有疫苗都对抵抗因COVID-19而引起的严重疾病和死亡显得非常有效，但我们仍然有机会感染病毒。

### 仍然有可能感染别人。

我们仍然有小概率的机会，在不知情的情况下把病毒传染给其他还没接种疫苗的人。

至于疫苗是否可以预防新冠病毒的无症状传播，更多的研究仍在进行中。

## 如何处理疫苗卡

把疫苗卡原件放在安全的地方，需要时可以随时拿取。用手机帮疫苗卡拍张照，作为备份保存好。您也可以考虑多复印几份疫苗卡。为防止身份盗用，请避免丢失疫苗卡原件或任何副本。如果您想在社交媒体上发布您的疫苗卡照片，务必小心处理，建议先把您的个人信息模糊掉再发布。此外，下次看医生的时候请带上疫苗卡，以便您的疫苗接种信息可以输入到医疗记录中。

## 万一丢失了疫苗卡怎么办

首先，返回到您疫苗接种的地点，看看他们是否能够提供一张替换卡。建议带上您的身份证件，并尝试回忆起您接种疫苗的准确日期。如果您在不同的地方接种疫苗，请以第二次接种地点为准，该地点可能会提供新疫苗卡所需的完整信息。

如果您无法获得补发的疫苗卡，或许可以从州卫生部门获取疫苗信息，该部门会保留所有疫苗管理的电子记录。浏览CDC.gov网站，找到您所在州的免疫信息系统。每个州获取相关的免疫记录都有所不同，但您应该能够通过网上的信息打印出替换卡。

# 与亲朋好友 聚会和出去玩



众所周知，CDC将不断更新针对已接种疫苗人群及未接种疫苗人群提出的建议。与朋友群聚时要继续遵循预防措施，并牢记以下几点：

## 完全接种疫苗者探访其他 完全接种疫苗者时：

完全接种疫苗者可以与其他完全接种疫苗者在室内相聚而无需戴口罩或保持社交距离。根据CDC的指示，任何人被感染的机会是微乎其微的。

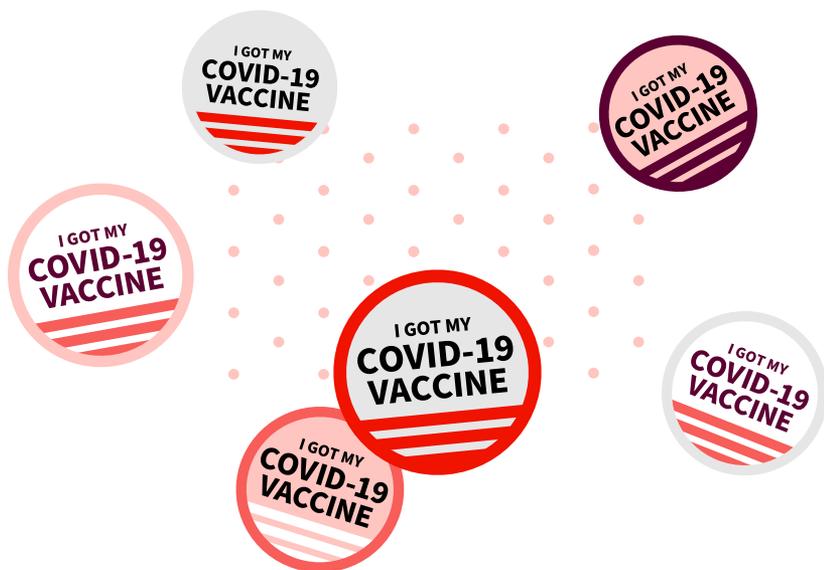
## 完全接种疫苗者探访未接种疫苗的 低风险人群时：

根据CDC的说法，如果您已经接种了最后一剂COVID-19疫苗超过两周，而您的儿女、孙子或朋友属于低风险族群，您可以随时探访那些独居的亲友而无需戴口罩或保持社交距离。

## 完全接种疫苗者探访未接种疫苗的高风险人群时：

当完全接种疫苗者探访来自多家庭的未接种疫苗的人，并且在那些极有可能因COVID-19而发展成重病的人周围时，请您：

- 佩戴贴面的口罩
- 与非同居者保持至少6英尺的距离
- 避免大型和中型的线下聚会
- 如果出现COVID-19症状，请接受检测
- 遵循雇主发布的指南
- 遵循CDC及州政府发布的旅游要求和建议



# 出外度假

尽管目前航空旅客的人数在不断增加，但CDC仍然不鼓励大家去旅行，即使您已经完全接种疫苗。

## CDC发布的最新旅行建议：

- 完全接种疫苗者在国内旅行之前或之后无需接受COVID-19检测或隔离
- 完全接种疫苗者在国际旅行之前无需接受COVID-19检测，但在返回美国之前则必须进行测试
- 从另一个国家回美后，完全接种疫苗者无需隔离，但应在到达美国3至5天后接受新冠病毒检测
- 未完全接种疫苗者仍应避免不必要的旅行
- 每个人都应继续在公共场所戴口罩，积极采取其他预防措施，如经常洗手和保持社交距离

对于尚未接种疫苗的旅客，旅行指南保持不变：

- 在国内旅行前1至3天以及回来后的3至5天接受检测
- 旅行后应留在家中自我隔离7天；如果旅行结束时未接受检测的话，则需自我隔离10天

# 保护家人 和亲友

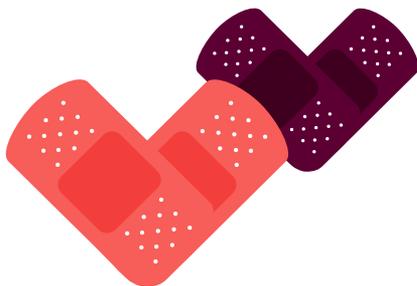


## 在多代同堂的环境下 确保家人安全

如果您家里所有家庭成员都还没完全接种疫苗，请继续在室内和室外采取预防措施，以保护自己和身边的人。

与家人以外的其他人见面时，请继续戴口罩、保持社交距离、常洗手并做出明智的决定。

最重要的是，请继续让您的家人了解各种预防措施、掌握疫苗事实以及当地的COVID-19准则，以便家人和亲友们及时了解情况。



# COVID-19 疫苗 接种资源

有关COVID-19和COVID-19疫苗的准确和最新信息，  
请浏览或联系下列可靠资源。

## AARP乐龄会COVID-19疫苗资讯

英文官网：[aarp.org/vaccineinfo](https://aarp.org/vaccineinfo)

中文官网：[chinese.aarp.org/vaccine](https://chinese.aarp.org/vaccine)

## 疾病预防控制中心

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

## 美国亚太年长者中心(NAPCA)

[napca.org/covid-vaccine-info](https://napca.org/covid-vaccine-info)

## NAPCA COVID-19 疫苗热线:

英语

1-800-336-2722

菲律宾语

1-800-593-8087

日语

1-800-398-1117

越南语

1-800-582-4336

广东话

1-800-582-4218

韩语

1-800-582-4259

普通话

1-800-683-7427

西班牙语

1-800-948-3844



扫描这里下载免费的COVID-19疫苗小册子。  
有中、英版本可供选择

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

Available in English and Chinese