

# COVID-19 情况说明书

## 接种 COVID-19 之前、期间和之后的须知事项

现在，所有 12 岁及以上的[俄亥俄州人都符合资格接种 COVID-19 疫苗](#)，所以做好准备就是关键。以下介绍了如何计划接种疫苗，以及在接种期间和接种之后分别需要注意什么。

### 在您接种 COVID-19 疫苗前

如果您[选择接种疫苗](#)，则需要做一些准备工作。

- **放心接种疫苗。**如果您对疫苗有任何疑问，可以利用值得信赖的来源[搜索疫苗相关信息](#)，找到您所需的[答案](#)，例如[疾病控制和预防中心（CDC）](#)、您的健康照护提供者、[当地卫生部门](#)或[俄亥俄州卫生局（ODH）](#)。
  - CDC 鼓励个人先接种现有的 COVID-19 疫苗。这些疫苗均[安全且高度有效](#)，可以减少出现 COVID-19 重症及住院和死亡的风险。在某些情况下，有些人基于个人身体疾病或过敏情况，可能更适合接种某种疫苗产品。然而，疫苗接种的确存在一些年龄限制。目前，只有辉瑞疫苗被授权用于 12-17 岁人群。莫德纳和强生疫苗都被授权用于 18 岁及以上人群。目前，没有任何一款 COVID-19 疫苗被批准用于 12 岁以下的儿童。
  - 通过接种疫苗并采取持续的预防措施，包括保持社交距离和佩戴口罩，可最大限度地预防 COVID-19。您的疫苗接种有助于达到群体免疫的水平，并减少没有免疫力人群感染的可能性。
- **确保疫苗对您的病况或病史是安全的。**您过去是否有疫苗过敏的历史？您目前是否有 COVID-19 症状或正在接受隔离？您是否对 COVID-19 疫苗的任何成分或聚山梨酯过敏？在过去两周内，您是否进行过其他免疫接种？这些都是您在预约接种 COVID-19 疫苗之前[应该与您的健康照护提供者讨论的事项](#)。如果您是孕妇或母乳喂养者，您可以接种 COVID-19 疫苗，但最好先与您的健康照护提供者讨论确认。请阅读 CDC 关于[哪些人不应该接种 COVID-19 疫苗](#)的指导。
  - [强生疫苗](#)与一种罕见但严重的不良事件有关，即血栓伴血小板减少症（血栓性血小板减少综合征，或 TTS）。在临时停用 10 天期间审查了所有可用的安全数据后，CDC 和 FDA 建议在美国对 18 岁及以上人群恢复使用这款疫苗，原因是它保护个人免受 COVID-19 感染的已知和潜在好处超过了已知和潜在的风险。
    - 这种不良事件非常罕见，在 18 至 49 岁接种女性中的发生率为一百万分之七。对于 50 岁及以上的女性和所有年龄段的男性来说，这种不良事件甚至更为罕见。
    - 50 岁以下女性出现血栓性血小板减少综合征的风险虽然罕见但明显更大，所以应格外注意。这类人也可以选择其他疫苗：辉瑞或莫德纳 COVID-19 疫苗均未出现过这种风险。
    - 在接种疫苗后的三周内，接种者应该留意血栓伴血小板减少症的潜在症状，**如有以下一个或多个症状，应立即寻求医疗照护**。有任何这些症状的患者应向医疗机构透露他们的疫苗接种史，以确保获得适当的照护。
      - 严重或持续头痛或视力模糊。
      - 呼吸急促。
      - 胸部疼痛。
      - 腿部肿胀。
      - 持续腹痛。
      - 注射部位以外的皮肤下容易出现瘀斑或微小血点。

- 接种者在接种疫苗后前几天出现轻微头痛和类似流感症状时无需担心。这些副作用是由免疫系统对疫苗产生的反应，对人体无害。
- **确定您是否符合资格接种疫苗，并寻找您附近的提供者。** 俄亥俄州卫生部（ODH）提供的[俄亥俄州疫苗管理解决方案（VMS）](#)提供了一站式资源，可供俄亥俄州人确定是否[符合资格接种 COVID-19 疫苗](#)、寻找提供者、预约接种疫苗和接收更新和提醒。网站网址：[gettheshot.coronavirus.ohio.gov](http://gettheshot.coronavirus.ohio.gov)。可以阅读[常见问题](#)并查看[我们网站上的培训资源](#)。此外，还可以查看俄亥俄州各地已收到 [COVID-19 疫苗的 COVID-19 疫苗提供者地点](#) 地图。按县或邮政编码搜索，即可查看提供者的名单和他们的联系信息。
- **预约接种。** 在许多地点，您必须预约才能接种疫苗，而其他地点则接受无预约者前来接种。请访问 [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](http://gettheshot.coronavirus.ohio.gov) 来预约接种疫苗。俄亥俄州正在资助[多家疫苗接种地点和诊所](#)，以确保所有俄亥俄州人在 COVID-19 疫苗更加普及时都能够接种疫苗。其他地点可能以先到先得的方式提供疫苗。这些地点可能是得来速或无预约诊所。请咨询您的疫苗提供者，确定您在接种时需要携带什么。如果您要在无需预约的诊所中接种疫苗，请阅读相关资料或致电了解有关是否符合资格、需要携带什么以及诊所如何运作的信息，以帮助您在前往诊所接种之前做好准备。如果您需要翻译或特殊安排，请与疫苗提供者联系，了解可以获得哪些帮助。
- **为青少年或少年预约接种。** 12 岁及以上个人现在都符合资格接种辉瑞疫苗，这是目前唯一一款被授权用于 12-17 岁人群的 COVID-19 疫苗。目前，没有任何一款 COVID-19 疫苗被批准用于 12 岁以下儿童。全州有数百个地点提供青少年疫苗接种服务，包括儿科医生办公室、疫苗诊所、当地卫生部门、医院、社区卫生中心等。但应告知 12 岁及以下儿童的父母，根据现行的州法律，12 岁及以下儿童接种疫苗必须持有处方；除了药房，他们可以在任何地点接种疫苗。13 岁及以上青少年不需要处方，可以在药房或在 [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](http://gettheshot.coronavirus.ohio.gov) 中列出的任何其他疫苗提供者处接种 COVID-19 疫苗。

## 在您接种疫苗期间

- **如果您有 COVID-19 或 COVID-19 的症状，或认为您可能已经接触 COVID-19，** 请在前去接种前告知医疗照护提供者并遵医嘱。您可能需要在隔离期或检疫期结束后重新预约。
- **在接种前做好准备。** 在接种疫苗前应进食并大量饮水。这对儿童和青少年尤其重要，因为根据 CDC 的数据，[接种任何疫苗后出现昏厥的现象在青少年中比在成人中更为常见](#)。在接种前一天晚上要尽量充分休息。接种时可穿一件短袖或无袖衬衫，方便在上臂注射。如果天气较冷，可外穿一件易于快速脱下的开衫或夹克。
- **前往接种疫苗时做好防护。** 您可能需要在室内或室外排队等候，或在车里等候。等待时应与他人保持至少 6 英尺的距离。在室内、排队或其他地方时，均应戴上遮住口鼻的口罩，并与他人保持 6 英尺的距离。
- **携带身份证件：** 疫苗提供者需要身份证件来核实您的身份、姓名和年龄。您无需出示公民身份或居住身份证明。如果您的身份证件已经过期或来自另一个州或国家，疫苗提供者仍然会接受它们。下面列出了一些可接受的身份证件：
  - 驾照或任何有照片的身份证件（不论其有效期或来源地如何）。
  - 在役/退役的军官证。
  - 医生陈述（包括注射记录）。
  - 人口普查记录。
  - 收养记录。
  - 入籍证书。
  - 出生证明：出生记录，原件或认证副本。
  - 领事馆证件或墨西哥身份证 (Matricula Consular)。
  - 护照或护照卡。
  - 公民证。
  - 永久居民卡。
  - 替换归化/入籍文件申请表。
  - 国务院表格。
    - 服兵役记录表 (DD-214)
    - 美国公民海外出生证明 (FS-545)
    - 美国公民海外出生报告证明 (DS-1350)
    - 美国公民海外出生领事报告 (FS-240)
    - 就业授权文件 (I-766/EAD)
    - 通行函 (I-797F)

- **未成年人需要征得同意：**除了出示身份证件外，18 岁以下未被解除监护的儿童接种任何疫苗都必须得到父母或法定监护人的同意。父母或法定监护人一般应陪同未成年人接种疫苗，除非是在医生办公室、学校诊所或学校相关的诊所或类似医疗机构中接种疫苗。如果通过 VMS 预约接种，父母/法定监护人将需要提供数字同意书，同时也可能需要在现场签署一份同意书。
- **在接种疫苗之前应该告知疫苗提供者的事项：**您会被问及一系列关于过敏和其他健康状况的问题，以确定任何风险因素或状况，便于您与提供者进一步讨论。请告知疫苗提供者以下信息：是否有过敏史，是否有出血性疾病或正在服用血液稀释剂，是否有免疫力低下或正在服用影响免疫系统的药物，是否处于妊娠期或备孕期间，是否正在母乳喂养，是否接种过另一种 COVID-19 疫苗，或在过去 14 天内是否接种过任何疫苗。这并不意味着您不能接种疫苗，但建议您事先与健康照护提供者沟通。
- **注射部位：**COVID-19 疫苗将注射到上臂三角肌。疫苗将从您的肩膀往下约三个手指宽的位置打入肌肉。请穿着便于接触上臂的衣服。
- **如果您感到焦虑：**注射前可以缓慢深呼吸，并想一些轻松的事情。避免直视针筒，并放松将要接受注射的手臂。家长可以采取[一些简单的措施，帮助孩子做好接种疫苗的准备，减轻他们的压力](#)。家长可以通过提醒孩子深呼吸来安抚他们的焦虑情绪，或者在他们接种疫苗时与他们交谈来分散他们的注意力。
- **无需自付费用。**接种者无需自付费用。然而，如果您有健康保险，您应该向疫苗提供者提供这些信息。
- **接种疫苗后，您将被留观监测是否有任何反应。**所有人在接种 COVID-19 疫苗后都需要留观至少 15 分钟，[以监测是否有任何可能出现的过敏反应](#)。过去有严重过敏反应的人或对疫苗或注射疗法有任何类型的速发型过敏反应的人，在接种疫苗后都需要留观至少 30 分钟。
- **妥善保管您的疫苗接种卡和情况说明书。**您应该会收到一张疫苗接种卡或打印件，其中会说明您接种的 COVID-19 疫苗类型、接种日期，以及接种地点。请妥善安全地保管疫苗接种卡，并在接种第二剂时携带上它。请不要将您的疫苗接种卡覆膜，因为将来可能需要额外接种加强剂量。我们建议您拍一张照片存储在您的手机上，作为备份。您应该会收到一份情况说明书，其中会提供更多关于您所接种 COVID-19 疫苗的信息。[FDA 网站中还包括多种语言的资源](#)：如果您不慎遗失疫苗接种卡：
  - 如果您在第一次接种时没有收到 COVID-19 疫苗接种卡，请联系您接受第一剂疫苗的疫苗接种提供者。
  - 如果您不慎遗失疫苗接种卡或没有副本，请直接与您的疫苗接种提供者联系，查阅您的疫苗接种记录。如果由于某种原因，您无法直接联系您的疫苗接种提供者，请联系您当地的卫生部门（网址：<https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/find-local-health-districts>），以协助查询您的疫苗接种记录。
  - 如果您已注册 v-safe 或 VaxText，则可以使用这些工具来查询您的疫苗接种信息。
  - 您也可以按照以下指示向俄亥俄州卫生部索取您的疫苗接种记录：<https://coronavirus.ohio.gov/static/vaccine/public-instructions-to-access-impacts-iis-record.pdf>。
  - 如果您已尽一切努力但仍无法找到您的疫苗接种信息，无法获得疫苗接种卡的副本或无法补办疫苗接种卡，请告知您的疫苗提供者。

## 您接种疫苗后

- **轻微的副作用很常见。**许多接种过 COVID-19 疫苗的人都报告出现了轻微的副作用。[与 COVID-19 疫苗有关的最常见的副作用](#)与大多数疫苗的副作用类似，如注射部位发红、疼痛或肿胀、肌肉或关节疼痛、发烧、发冷、疲倦和头痛。这些副作用看起来像流感，甚至可能影响您进行日常活动的的能力，但它们应该会在几天后消退。**这些副作用都是您的身体正在建立免疫力的正常迹象。**
  - **注射疫苗后昏厥：**根据 CDC，接种任何疫苗后出现昏厥的现象在青少年中更为常见，而且最常与对疫苗接种的焦虑情绪有关。注射时坐着或躺着，并在注射后保持坐姿约 15 分钟，有助于防止昏厥。如果您或您的孩子在接种疫苗后观察期间感到虚弱、头晕或出汗，请提醒现场工作人员，并躺下来休息几分钟。喝点水或果汁，吃点零食，都可以起到补充水分、调节血糖的作用。
  - **治疗副作用。**如果您感到疼痛或不适，请咨询您的医生是否可以服用非处方药，如布洛芬或对乙酰氨基酚。为了减少注射部位的疼痛和不适感，可以用干净、凉爽的湿毛巾冷敷注射部位。一定要活动和锻炼您接受注射的手臂。为了减少发烧带来的不适感，您应多喝水，并穿得轻便一些。
  - **何时请医生或寻求紧急护理：**
    - 如果您的副作用在几天后没有消退或有所加重，请联系您的健康照护提供者。一些疫苗的副作用与 COVID-19 的症状相似。
    - 您经观察并离开接种点后，如果认为自己可能出现了轻微的过敏反应，包括瘙痒或肿胀，请向您的疫苗提供者报告这些症状。
    - **严重的过敏反应**（如过敏性休克）很罕见。当需要用肾上腺素治疗或需要入院接受治疗时，就属于严重过敏反应。CDC 已经了解到少数人在接种 COVID-19 疫苗后出现了这些[不良事件](#)，并将继续[监测疫苗的安全性](#)。
      - 如果您认为自己在离开接种点后出现严重的过敏反应，并有过敏反应的迹象，包括呼吸窘迫、头晕、昏厥、心率加快、荨麻疹或嘴唇、面部或喉咙肿胀，请立即就医。
      - 如果在 7 至 14 天后，您出现呼吸急促、胸痛、腿部肿胀、持续腹痛、神经系统症状（包括严重或持续头痛或视力模糊），或接种部位以外出现瘀点（红点），请立即就医。
  - **报告副作用/反应：**CDC 和美国食品药品监督管理局（FDA）鼓励疫苗接种者或提供者向[疫苗不良事件报告系统（VAERS）](#)报告可能出现的反应（或不良事件）。CDC 还面向疫苗接种者推出了一种基于智能手机的新工具，名为 [v-safe](#)。注册用户将通过短信和网络调查表收到个性化的健康检查。通过该工具，接受者还可告知 CDC 他们在接种 COVID-19 疫苗后出现的任何副作用。V-safe 还有提醒接种第二剂疫苗的功能。
- **预约接种第二剂疫苗。**辉瑞疫苗和莫德纳疫苗都需要接种两剂。强生疫苗只需要接种一剂。接种两剂产品的俄亥俄州人必须接种同一制造商的第二剂疫苗，因为这些疫苗不能互用。如果您在接种第一剂期间没有预约第二剂，请在您的日历上做好标记，以便在到期时进行预约。
  - 如果您接种的是[辉瑞疫苗](#)，那么应在第一剂疫苗接种 21 天后接种第二剂疫苗。
  - 如果您接种的是[莫德纳疫苗](#)，那么应在第一剂疫苗接种 28 天后接种第二剂疫苗。
  - 在四天宽限期内接种的第二剂仍会被视为有效。因疏忽而在宽限期之前接种的疫苗不应重复接种。
  - 然而，如果无法遵守建议的间隔时间，第二剂 COVID-19 疫苗最晚可以安排在接种第一剂六周（42 天）后接种。如果第二剂的接种时间超过了这些间隔时间，则无需重新开始接种。
- **免疫力不是即时建立的。**接种任何疫苗后，您的身体需要一段时间来建立保护机制。接种者在接种最后一剂 COVID-19 疫苗后两周才会被视为完全接种。

**对于完全接种者，何时可以安全地开始恢复一些日常活动：**在接种最后一剂疫苗后两周，完全接种者可以在某些情况下安全地采取较少的预防措施。CDC 针对以下方面提供了一些建议：如何安全地探访不住在您家里的其他人，与患有 COVID-19 的人接触后该怎么做，以及接种者或未接种者参与[特定室内或室外活动时](#)如何做好自我防护。

- 完全接种者可以与其他完全接种者在室内聚集，无需佩戴口罩或保持 6 英尺的距离。
  - 完全接种者可以与来自另一个家庭的任何年龄段的未接种者在室内聚集（例如，探访都住在一起的亲戚），无需佩戴口罩或保持 6 英尺的距离，但这些人中有 COVID-19 重症高风险者或与高风险者一起生活的人时除外。
  - 完全接种者可以不戴口罩在户外聚集或举办活动，但在某些拥挤的场合和场所时除外，如体育场、音乐会或有大量人群的活动。
  - 完全接种者如果在与患有 COVID-19 的人接触后没有出现 COVID-19 的症状，则无需接受检疫和检测。生活在集体场合（如教养院、拘留所或失智老人之家）中的完全接种者，如果与患有 COVID-19 的人接触，即使没有症状，也应隔离 14 天并接受检测。
  - 完全接种者在美国旅行时无需在旅行前后接受检测，也不需要再在旅行后进行自我检疫。
- **何时应继续采取预防措施：**CDC 建议，完全接种者在公共场合、探访来自其他多个家庭的未接种者，以及接触 COVID-19 重症高风险未接种者时，应继续采取这些 COVID-19 预防措施。
- 在室内公共场合，与来自其他多个家庭的未接种者（包括儿童）在室内聚集，探访 COVID-19 重症或死亡高风险未接种者或与高风险者生活在一起的未接种者时，均应佩戴合适的口罩（即能遮住口鼻）。
  - 避免大型室内聚会。
  - 在旅行中，您仍应采取防疫措施保护自己 and 他人。当您搭乘飞机、公共汽车、火车和其他类型的公共交通工具进入或离开美国或在美国境内旅行时，以及在美国的交通枢纽（如机场和车站）中时，您仍然需要佩戴口罩。
  - 完全接种者前往国外旅行时必须遵循目的地国家的防疫要求。这类人在离开美国之前无需接受检测，除非相关目的地有此要求。
    - 完全接种者在登上飞往美国的国际航班之前，仍然需要出示阴性检测结果或 COVID-19 的康复证明。
    - 完全接种者仍应在国际旅行后 3-5 天接受检测。
    - 这类人在回到美国后无需自我检疫。
  - 如果出现 COVID-19 症状，则应接受检测。
  - 患有某种疾病或正在服用削弱免疫系统的药物的人士应与他们的健康照护提供者讨论他们的活动。这类人可能需要继续采取所有的 COVID-19 预防措施。
  - 遵循您的雇主发布的指导。
  - 遵循 CDC 和卫生部的旅行要求和建议。

通过接种疫苗并采取持续的预防措施，可最大限度地预防 COVID-19。

更新于 2021 年 5 月 12 日。

如需了解更多信息，请访问 [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)。如对 COVID-19 有任何疑问，请致电 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)。

**您的心理健康与您的身体健康一样重要。如果您或您的亲友因冠状病毒大流行而出现焦虑问题，可以每周 7 天、每天 24 小时获取帮助。请致电 COVID-19 关怀热线：1-800-720-9616。**