



[Vaccine Site Name Here]

# Após a sua vacina contra a COVID-19

**1ª dose**  
Recebida dia:

\_\_\_\_\_

**2ª dose ?**  
Retorno dia:

\_\_\_\_\_

## O que esperar



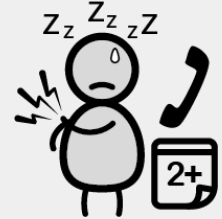
A maioria das pessoas se sente **doente, cansada e dolorida** após **seis a doze horas**



Você provavelmente vai **se sentir melhor** em **dois dias**



Leva **14 dias** para o seu corpo **construir seu sistema de defesa**



Caso **se sinta pior** após **2 dias**, **ligue para** \_\_\_\_\_. Se tiver **sintomas sérios** (como **dificuldade de respirar**), **ligue para 9-1-1**

## O que você pode fazer para se sentir melhor



**Mexa o braço** para reduzir a rigidez e use uma bolsa de gelo.



Tome um analgésico (**Acetaminofeno** ou **Ibuprofeno**)



Beba líquidos



**Descanse** se puder

## O que dizer para tranquilizar as pessoas

“Já tomei outras vacinas, então foi mais fácil decidir”

“As vacinas praticamente erradicaram a poliomielite e a varíola.”

“É algo que eu posso fazer por mim e pelos meus.”

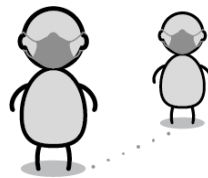


**Perguntas?**

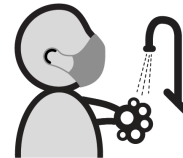
## Fique seguro ao sair em público



**Use uma máscara** com **um bom encaixe**



**Mantenha distanciamento** das pessoas



**Lave** ou higienize as mãos com frequência.

**É melhor usar a máscara e manter o distanciamento até que a maioria das pessoas já tenha se vacinado.**