

# WHAT YOU NEED TO KNOW AFTER YOU'VE BEEN VACCINATED

Congratulations on getting a COVID-19 vaccine! This is the first step in returning to a more normal life soon. Here's what you need to know about what happens next.



## Side effects are normal—but not everyone will have them.

It is normal to experience mild-to-moderate side effects after receiving a vaccine, whether the vaccine is for COVID-19, the flu or another type of vaccine.



## The most common side effect is pain or soreness in the spot where you had your shot.

Mild tenderness, swelling and/or soreness in your arm where you received your shot is not unusual. Other symptoms may include feeling tired and achy, a slight fever or a mild headache.



## Mild-to-moderate symptoms 1-3 days after your vaccine are a sign it is working.

These side effects are signs that your body is building protection against the virus. But don't worry—even if you do not have any side effects from the vaccine, it's still doing its job.



## Side effects are more common after the second shot.

Depending on which vaccine you receive, you may need a second dose. If you feel worse after your second shot than you did with your first, that's common—and expected.



## You can take headache medicine if you don't feel well after your vaccine.

If you have a sore arm, it can help to move it often. For headaches and body aches, you can take an over-the-counter pain reliever. Take acetaminophen (Tylenol) instead of ibuprofen (Advil, Motrin). Rest if you can.



## Side effects usually only last a day or two.

You'll likely feel normal in less than 24 hours. Talk to your doctor if you are concerned about any symptoms.



## Experiencing mild side effects is better than getting COVID-19.

While nobody likes to feel sick even for a brief amount of time, feeling achy or feverish for a day or so is better than the possibly severe symptoms from COVID-19.



## You are considered fully vaccinated 14 days after your last shot.

This means two weeks have passed since your Johnson & Johnson shot or second Moderna or Pfizer shot.



## You don't need to quarantine if exposed to someone with COVID-19 if you're fully vaccinated.

You do not need to quarantine after exposure to someone with COVID-19 as long as you are within 3 months of being fully vaccinated.



## You no longer need a mask in most places if you are fully vaccinated.

In general, fully vaccinated people can be indoors and outside without a mask, if they choose, except in certain places such as healthcare, childcare, and correctional facilities, and where required by laws, regulations, or business and workplace guidance.

If you are concerned about side effects, call your healthcare provider. If you do not have a healthcare provider, call the UNC COVID helpline at 888-850-2684. If your symptoms are severe, call 911.

# LO QUE DEBE SABER DESPUÉS DE PONERSE LA VACUNA

¡Enhorabuena por ponerse la vacuna contra la COVID-19! Este es el primer paso para regresar pronto a la vida normal. Esto es lo que debe saber sobre lo que sucede después.



## Los efectos secundarios son normales, pero no todas las personas los tendrán.

Después de ponerse una vacuna, es normal padecer efectos secundarios de leves a moderados, ya sea por la vacuna contra la COVID-19, la gripe u otro tipo de vacuna.



## El efecto secundario más común es dolor o malestar en el lugar de la inyección.

No es inusual sentir un poco de dolor, hinchazón o malestar en el brazo donde se puso la inyección. Entre otros síntomas se encuentran sensación de cansancio y dolorido, un poco de fiebre o dolor de cabeza leve.



## Los síntomas de leves a moderados durante 1 a 3 días después de la vacunación son señal de que está haciendo efecto.

Estos efectos secundarios son señales de que su cuerpo está creando protección contra el virus. Pero no se preocupe, incluso si usted no tuviera ningún efecto secundario por la vacuna, ella estará haciendo su función.



## Los efectos secundarios son más comunes después de la segunda inyección.

Según qué vacuna se ponga, puede necesitar una segunda dosis. Si después de su segunda inyección se siente peor que después de la primera, es algo común y esperado.



## Puede tomar medicamentos para el dolor de cabeza si no se siente bien después de su segunda vacuna.

Si tiene el brazo adolorido, le puede aliviar moverlo con más frecuencia. Para los dolores corporales y de cabeza, debe tomar analgésicos que se venden sin receta médica. Tome acetaminofén (Tylenol) en lugar de ibuprofeno (Advil, Motrin). Descanse si puede.



## Los efectos secundarios duran por lo general un día o dos.

Es muy probable que se sienta normal en menos de 24 horas. Hable con su médico si tiene algún síntoma que le preocupe.



## Tener efectos secundarios es mejor que contraer la COVID-19.

Si bien a nadie le gusta sentirse enfermo ni siquiera por breve tiempo, sentirse adolorido o febril por alrededor de un día es mejor que la posibilidad de padecer síntomas graves por la COVID-19.



## Se considera que está completamente vacunado 14 días después de su última dosis.

Esto significa que hayan pasado dos semanas desde su inyección de Johnson & Johnson o desde su segunda inyección de Moderna o Pfizer.



## Si está completamente vacunado, no tendrá que hacer cuarentena si se expone a alguien con COVID-19.

No tendrá que hacer cuarentena después de exponerse a alguien con COVID-19 siempre que esté en los 3 primeros meses de estar completamente vacunado.



## Si está completamente vacunado(a), ya no tiene que usar mascarilla en la mayoría de los lugares.

Por lo general, las personas que están completamente vacunadas pueden estar en interiores y exteriores sin mascarilla, si así lo desean, excepto en determinados lugares como entornos de atención sanitaria, guarderías e instalaciones penitenciarias, y donde lo exijan las leyes, regulaciones o las normas de los negocios y de los lugares de trabajo.

Llame a su proveedor de atención de la salud si le preocupan los efectos secundarios.

Si no cuenta con uno, llame a la línea de ayuda para COVID de UNC al 888-850-2684.

Si sus síntomas son graves, llame al 911.