## Planifică din timp - câteva sfaturi

Este normal să te simți puțin rău timp de 24 de ore după vaccinul anti Covid – este un semn că vaccinul își face efectul. Simptomele sunt ușoare și nu toată lumea le va avea. Simptomele obișnuite includ:

Durere de cap

Febră și/sau frisoane

Dureri ale corpului

Oboseală

Stare de greață

Durere în braț la locul înțepăturii

**Luând paracetamol poți reduce aceste simptome.**

Dacă te îngrijorează faptul că nu ai putea merge la muncă, planifică vaccinul pentru când vei avea o zi sau două libere de la muncă.

"M-am vaccinat imediat ce am împlinit 16 ani pentru a-mi proteja familia, prietenii și comunitatea."

Muhammed

## Ai nevoie de ajutor?

Știm că comunitățile locale au suferit în timpul pandemiei. Centrul de Asistență BwD este încă aici ca să ofere diferite modalități de sprijin pentru recuperare:

- **Finanțare, ajutoare și gestionarea datoriilor**
- **Sprijin pentru sănătatea mintală**
- **Bunăstare și singurătate**
- **Învățare, instruire și angajare**
- **Folosirea internetului și a tehnologiei moderne**
- **Acces la hrană și la alte bunuri esențiale**
- **Sprijin pentru identificarea informațiilor greșite și a miturilor privind vaccinarea**

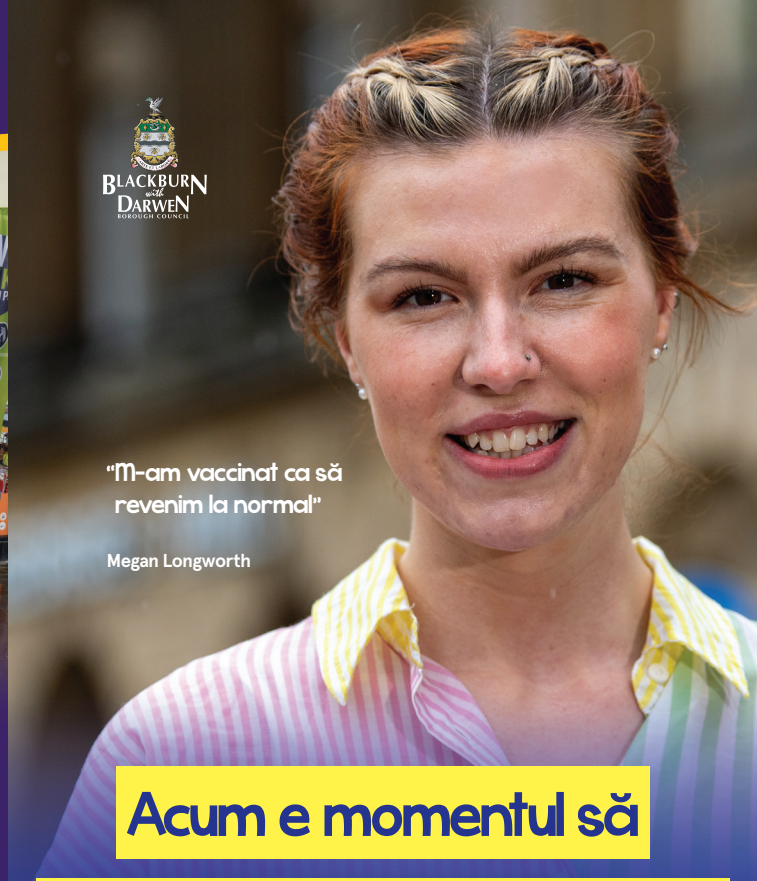
Contactează echipa Centrului nostru de Asistență:

**www.blackburn.gov.uk/helphub**
**01254 588111**

Sau vino la Centrul de Asistență Comunitar din centrul orașului Blackburn, vis-avis de M&S

**www.blackburn.gov.uk**

Blackburn with Darwen Borough Council



Blackburn with Darwen Borough Council

"M-am vaccinat ca să revenim la normal"

Megan Longworth

# Acum e momentul să primești vaccinul anti Covid!

Vaccinându-te împotriva Covidului înseamnă că ai mai puține șanse să contractezi virusul și să te îmbolnăvești.

Alătură-te miilor de oameni din localitate care s-au vaccinat deja.

Este ușor să te vaccinezi în Blackburn with Darwen. Această broșură cuprinde toate informațiile de care ai nevoie pentru a decide să te protejezi pe tine și pe cei dragi de Covid vaccinându-te.

EVERY VACCINATION GIVES US **HOPE**

NHS

Cu toții vrem ca viața să revină la normal cât mai curând posibil.

Cea mai bună cale este să te vaccinezi împotriva Covidului – să te protejezi pe tine, pe cei dragi și comunitatea ta.

Persoanele vaccinate au 50-60% mai puține șanse să aibă simptome de Covid. Au și mai puține șanse să se îmbolnăvească grav, să aibă nevoie de tratament spitalicesc sau să moară. Persoanele vaccinate au, de asemenea, mai puține șanse să transmită virusul altora.

În plus, persoanele care au primit ambele doze de vaccin nu sunt obligate să se auto-izoleze dacă sunt identificate ca fiind un contact apropiat, dacă testul lor iese negativ la virus.

**Scanează aici pentru a afla mai multe răspunsuri la întrebările pe care le au oamenii despre vaccinul anti Covid.**

**Scanează aici pentru un ghid al programului de vaccinare anti Covid în diferite limbi.**

"Am făcut propriile cercetări despre mituri înainte să mă vaccinez"

Mariyam Emam

## Nici că putea fi mai ușor să te vaccinezi în Blackburn with Darwen!

### Autobuz gratuit

Poți lua autobuzul gratuit – trebuie doar să spui șoferului că mergi să te vaccinezi împotriva Covidului (Dacă ai nevoie de ajutor cu transportul la centrul de vaccinare, contactează Centrul nostru de Asistență la numărul 01254 588111)

### Parcare gratuită

În Blackburn există parcare gratuită în parcarea Penny Street dacă mergi să te vaccinezi

### Sprijin

Dacă ești nesigur dacă să mergi la centrul de vaccinare sau ai nevoie de sprijin ca să pleci de acasă, contactează-ne și vom face tot posibilul să te ajutăm

### Vaccinări la domiciliu

Putem aranja să te vaccinezi la tine acasă dacă întrunești anumite criterii – de exemplu, dacă ești extrem de vulnerabil clinic sau ai peste 40 de ani

### Centre care nu necesită programare

Nu ai nevoie de programare ca să te vaccinezi – pur și simplu prezintă-te la centrul de vaccinare ales

### Alegerea centrului de vaccinare

Există o mulțime de centre convenabile unde te poți vaccina – inclusiv la farmaciile locale și locațiile comunitare

### Ore de program convenabile

Centrele de vaccinare sunt deschise șapte zile din șapte, de la 8am la 8pm – prin urmare, e ușor să găsești timp să te vaccinezi dacă lucrezi sau ai grijă de familie

Vizitează **www.healthierlsc.co.uk/getmyjab** pentru toate detaliile despre locațiile unde te poți vaccina, inclusiv orele de program.

## Poți avea încredere că vaccinul anti Covid este sigur

- Studiile de cercetare despre tipul de vaccin care protejează împotriva Covidului au fost dezvoltate de zeci de ani, furnizând oamenilor de știință o bază pentru a produce vaccinuri pentru indiferent ce virus apare.
- Înainte ca orice vaccin să fie folosit, acesta trebuie să treacă anumite teste stricte de calitate, siguranță și eficacitate și să fie aprobate de Agenția independentă pentru reglementarea medicamentelor și a produselor de îngrijire medicală (MHRA). Vaccinurile anti Covid nu fac excepție și au fost aprobate de MHRA.
- Fiecare dintre vaccinurile anti Covid au fost testate pe zeci de oameni în toată lumea. Au fost testate atât pe bărbați cât și pe femei, pe oameni din diferite medii etnice și de toate vârstele între 18 și 84 de ani.
- S-au raportat cazuri extrem de rare de formare de cheaguri de sânge. Vaccinul Oxford/AstraZeneca este sigur, eficace și deja a salvat mii de vieți. Atât MHRA cât și Comisia pentru Vaccinare și Imunizare (JCVI) au spus că vaccinurile au mai multe beneficii decât riscuri pentru majoritatea adulților.
- JCVI sfătuiește ca persoanele cu vârste sub 40 de ani care nu au alte afecțiuni medicale la bază să li se ofere un vaccin alternativ în loc de vaccinul Oxford/AstraZeneca. Vaccinurile Pfizer și Moderna sunt disponibile în Blackburn with Darwen.
- Vaccinul anti Covid este sigur pentru femeile însărcinate și mamele care alăptează.
- Dacă plănuiești să rămâi însărcinată, reține că nu există nicio dovadă că vaccinul are vreun efect asupra fertilității sau a șanselor de a rămâne însărcinată, și nu este nevoie să eviți sarcina după vaccinare.
- Vaccinul anti Covid este potrivit pentru vegetarieni și vegani, precum și pentru toate religiile.
- Este foarte important să primești ambele doze de vaccin anti Covid. O singură doză îți va oferi ceva protecție, însă vei fi mult mai protejat de Covid după cea de-a doua doză. Poți primi cea de-a doua doză la opt săptămâni sau 56 de zile după prima doză.