



## Preparándose para la Vacuna de la COVID-19 como Persona con Uso Limitado del Brazo

¡Todo el que quiera una vacuna debería recibirla! Las vacunas COVID-19 son [seguras y efectivas](#).

Si usted es una de las pocas personas que contrae COVID-19 después de recibir la vacuna, tiene muchas menos posibilidades de:

- [Enfermarse gravemente](#)
- [Ir al hospital](#)

La vacuna puede tener efectos secundarios para muchas personas. Es posible que no experimente efectos secundarios o puede experimentar efectos secundarios durante unos días. Si tiene una vacuna de dos inyecciones, puede experimentar efectos secundarios después de una, ambas o ninguna de las inyecciones.

Estos [efectos secundarios](#) podrían incluir:

- Cansancio
- Brazo adolorido
- Hinchazón
- Fiebre
- Dolor de Cabeza
- Náusea

Algunas personas con discapacidades pueden necesitar prepararse más para su vacuna.

Si el uso de su brazo es limitado, aquí hay algunas cosas que debe considerar planificar después de cada una de sus vacunas:

### **Posible Problema:**

- Si usa una silla de ruedas, la transferencia puede ser más difícil de lo que suele ser.

**Posible Solución:** Planifique que un asistente personal le ayude a subir y bajar de su silla de ruedas. Si no usa un asistente personal, pídale a alguien de su red de apoyo que le ayude si lo necesita.

### **Posibles Problemas:**

- Es posible que no pueda usar las manos y los brazos como lo hace normalmente.

### **Possible Soluciones:**

- Planifique que un asistente personal lo ayude a hacer lo que normalmente hace con las manos: preparar la comida, vestirse, ir al baño.
- Haga lo más posible con anticipación, como la preparación de comidas.
- Obtenga tiempo libre del trabajo por adelantado de su empleador.

**Recuerde:** no todos tienen efectos después de la vacunación, pero **todos debemos planificar**.

[www.disasterstrategies.org](http://www.disasterstrategies.org)

Línea directa para Disaster: (800) 626-4959

[info@disasterstrategies.org](mailto:info@disasterstrategies.org)

[www.cfi-wa.org](http://www.cfi-wa.org)

Número Gratuito: 1(888) 482-4839

[info@cfi-wa.org](mailto:info@cfi-wa.org)