

Preparando de un Sistema de Apoyo Personal Antes, Durante y Después del Proceso de Vacunación para Personas con Condiciones/Discapacidades de Salud Mental

¡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

Prepare un sistema de apoyo que le pueda ayudar:

- Navegando por el proceso de vacunación.
- Manejo de la ansiedad antes, durante y después de la vacunación. Es posible que puedan acompañarlo física o virtualmente a través de su teléfono móvil o dispositivo.
- Informar a los proveedores de vacunas que está ansioso y que paso le gustaría que tomen para adaptarse a su ansiedad, es decir, moverse a un espacio que induzca menos estrés, informándole después de la inyección cuál es su nivel de oxígeno o presión arterial para que sepa que está bien, etc.
- Manejo de los efectos adversos de la vacuna.

¿Quién podría estar en ese sistema de apoyo?

- Amigos
- Familia
- Compañero Defensor
- Cualquier persona con la que se sienta cómodo que esté disponible para brindar apoyo
- ¡Quizás podría intercambiar apoyo con un compañero que se vacune en otro momento!

www.disasterstrategies.org

Línea directa para Disaster: (800) 626-4959
info@disasterstrategies.org

www.cfi-wa.org

Número Gratuito: 1(888) 482-4839
info@cfi-wa.org