

## Preparándose para una Actividad Limitada Después de la Vacunación como Persona Discapacitada

¡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

Independientemente de su discapacidad, considere limitar las actividades durante uno o dos días, y más si es necesario, después de recibir la vacuna.

¡Planifique con anticipación!

- No programe citas médicas que no sean de emergencia.
- Tenga alimentos, medicamentos y suministros médicos en su hogar.
- Pídale a su empleador tiempo libre remunerado si lo necesita después de cada inyección.
- No programe entrevistas de trabajo u otras reuniones importantes, aunque sean virtualmente.
- Ocúpese de cualquier factura o papeleo importante antes de recibir la vacuna.
- ¡Programe mucho descanso, relajación y cuidado personal!

[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)