

- ① 接種当日も入浴できます。なお、注射した部分は清潔を保つようにし、こすったり搔いたりしないようにしましょう。
- ② 接種当日は激しい運動を控え、接種後1週間程度は体に負担をかけないようにしましょう。
- ③ 「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証（臨時接種）」は、**新型コロナウイルスワクチンを接種したことの証明**です。**紛失しないように十分ご注意ください。**
- ④ ワクチン接種後も、引き続き「マスクの着用」「手洗い・うがい」「手指消毒」「室内の換気」「『密集』『密接』『密閉』を避ける」といった感染予防対策を継続しましょう。

副反応について～体調の変化にご注意ください～

- ① 接種会場内での待機中、明らかな体調の変化の他、「あれ、おかしいな?」「何となく具合が悪いかも」といった症状があらわれた場合は、**すぐに会場内のスタッフを呼んでください。**
- ② 接種後の主な副反応は以下のとおりで、出現する確率は2回目とほぼ同等です。通常、**接種日から数日（3～4日程度）以内に回復しますが、症状が治まらない場合は医療機関を受診してください。**



接種した部位の腫れ・痛み



筋肉の痛みや関節の痛み



疲労感(だるさ)



頭痛



悪寒



発熱



リンパ節の腫れ
(のど・わきの下など)

- ③ 副反応の出現に備えて、下記の準備をしておく心安心です。

□ 解熱鎮痛剤



※発熱や、接種した部分の痛み・頭痛などに備えて。

市販の解熱鎮痛剤でかまいませんが、医療機関からのお薬を飲んでいる方や喘息の治療をしている方、妊娠中・授乳中の方などは、薬剤師や登録販売者にご相談ください（お薬手帳があれば、ご持参ください）。

□ 氷枕（例：アイスノン®）など



※発熱に備えて。

なお、冷却シート（例：冷えピタ®）は発熱によるつらさを和らげることができますが、解熱作用はありません。

□ お茶やスポーツドリンクなどの水分 栄養補助食品



※発熱や強い倦怠感などで、食欲が低下した場合に備えて。

特に発熱時は、しっかりと水分を補給しましょう。

☆栄養補助食品は、ゼリータイプがおすすめです。

□ 家族や親せき・友人などとの連絡方法の確認



※緊急時に備えて。

特に1人暮らしの方や、お子さまを1人で自宅に待機させておく場合など。

- ④ 副反応に関する相談は、**青森県新型コロナワクチン相談電話（0570-012-018）**、または**役場福祉課（0176-55-4597）**へご連絡ください（※いずれも午前9時～午後5時まで、土日・祝日を除く）。

こんなときは、あわてず119番通報を！



接種後に下記のような症状がみられた場合は、あわてずに119番通報してください。



意識がもうろうとする
(意識がない)



体に力が入らない



我慢できない
強いかゆみ



息が苦しい
(胸が苦しい・痛い)



動悸
(胸がドキドキする)



けいれん