

## 加拿大人必须知道的健康信息

- 1** 向您的家人，心脏病专家或家庭医生寻求建议。了解您是否适合接种COVID-19疫苗。通过值得信赖的医疗建议，您可以减少对疫苗的焦虑并保护您的健康。
- 2** 如果您仍然担心接种疫苗，咨询您的医生有关如何降低您的焦虑程度。
- 3** 在接种疫苗之前，试着放松自己。对疫苗接种的焦虑，不在于疫苗本身，会导致副作用，例如头痛、肌肉疼痛和发冷。
- 4** 在预约接种疫苗之前，您需要做好准备。疫苗接种人员可能会询问您的心脏疾病和药物。
- 5** 如果您正在服用庫馬丁 (Coumadin) 或華法林 (Warfarin) 等藥物，請確保您的抗凝水平(INR) 穩定且處於正常水平。如果您的抗凝水平不穩定或過高，您應該在接種疫苗前與醫生討論。
- 6** 如果您服用抗凝药,则注射部位周围会有更大的瘀块或出血。这是正常的。比其他人,您可能需要多些时间按你的注射部位去止血。在您离开疫苗接种诊所之前,出血应该停止。
- 7** 根据美国疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)的报告，在第二剂疫苗之后，副作用更为常见。与您的雇主和家人安排休假或承担家庭责任，以便您可以在每次剂量前后获得足够的休息。
- 8** 明智地安排您的疫苗接种预约。例如，在星期五接种疫苗，以便您可以周末休息，然后再返回工作岗位。如果您有复杂的的心脏疾病，并且只能在工作日联系您的医生或心脏病专家，请在工作日安排您的疫苗接种预约，以防您因副作用而需要医疗护理。
- 9** 遵守公共卫生协议，接种疫苗之后在疫苗接种管理现场等待至少15分钟。如您遇到任何即时的副作用，将允许您获得帮助。透过这样做，如果您遇到任何直接的副作用，您可以迅速得到医疗援助。
- 10** 并非所有有关COVID-19疫苗的信息都是可靠和准确。如果您在COVID-19疫苗接种之前或之后遇到令您担心的信息，询问您的家人，医生或从可靠的网站阅读有关疫苗的最新信息。例如，加拿大医学协会网站 ([Canadian Medical Association](http://Canadian Medical Association)) 以及《COVID-19疫苗+心脏疾病》信息中可靠网站列表去了解更多有关COVID-19疫苗的知识。将有助于您做出明智的决定及保护您的健康。

该资源是由心脏生命基金会 (heartlife.ca) 和加拿大华人心资脑明协会 (cchaba.ca) 以及心脏病专家合作提供。该资源是加拿大心血管学会 (ccs.ca) 认可的资源。