

## 1) Gaano kaepektibo ang bakuna sa COVID-19?

Maraming bakuna sa COVID na nasa iba't ibang yugto ng proseso ng paggawa, pag-apruba at pamamahagi. Sa mga klinikal na pagsubok, nagpakita ang bakuna ng Pfizer ng 95% at ang bakuna ng Moderna ng 94% na antas ng pagkamabisa sa pag-iwas sa COVID na may sintomas. Ang ibig sabihin noon, ang rate ng pagkakaroon ng COVID sa mga nabakunahang kalahok ay 5-6% lamang ng rate na nakita sa mga nakatanggap ng placebo. Mayroon pa ring maliit na posibilidad ng impeksyon matapos matanggap ang bakuna. Ang mask at pagpapanatili ng distansiya sa iba (social distancing) ay mananatili sa darating na mahaba-habang panahon.

Gumagawa pa rin ng pananaliksik para sukatin ang epekto sa pagkahawa—kung ang isang taong nabakunahan ay maaaring makahawa ng impeksiyon sa iba. Halos lahat ng iba pang bakuna ay parehong pumoprotekta laban sa pagkakaroon ng sakit at pagbabawas ng pagkahawa, at hangad naming masunod ng mga bakunang ito ang pattern na iyon. Kagaya ng sa iba pang bakuna, kapag mas dumarami ang taong nabakunahan, mas lumalakas ang proteksyon ng komunidad laban sa sakit.

Sa mga klinikal na pagsubok kasama ang higit sa 40,000 kalahok, nagpakita ang bakuna ng Janssen (Johnson & Johnson)—na awtorisado para sa paggamit bilang iisang dosis sa halip na dalawang dosis—ng 66% antas ng pagkamabisa sa pag-iwas sa COVID na may sintomas. Mayroon itong 93% antas ng pagkamabisa sa pag-iwas sa pagpapaospital >14 na araw pagkatapos ng pagpapabakuna. Walang pagpapaospital na naganap sa mga nabakunahang kalahok >28 araw pagkatapos ng pagpapabakuna. May pitong namatay na may kinalaman sa COVID na nangyari sa grupong tumanggap ng placebo at wala sa nabakunahang grupo. Nangangahulugan ito na ang mga taong nabakunahan, kung makakuha man sila ng COVID, ay lubhang malamang na hindi makakakuha ng malubhang sakit na kakailanganin ang pagpapaospital o magiging nakakamatay.

## 2) Ligtas ba ang bakuna?

Bagama't bago ang bakuna sa COVID, hindi na bago ang mga klinikal na pagsubok at pagsisiyasat na pinagdadaan ng mga bakuna. Maaaring maging mapag-alinlangan ang mga tao sa bilis ng proseso ng paggawa ng bakuna, ngunit mayroong iba't ibang antas ng pagtitiyak sa kaligtasan at kalidad nito. Gaya sa mga naunang bakuna noon, pinangungunahan ng panel ng mga independiyenteng eksperto ang pangangasiwa at pagrepaso sa proseso ng pagpapahintulot sa bakuna sa COVID ng FDA at CDC. Miyembro rin ang Washington ng Kasunduan ng Mga Estado sa Kanluran (Western States Pact), na lumikha sa Grupo sa Paggawa ng Siyentipikong Pagsusuri ng Kaligtasan (Scientific Safety Review Workgroup) para sa isa pang antas ng masinsinang pagsusuri at ekspertong pagrepaso sa prosesong ito. Alamin ang higit pa sa [www.snohd.org/covidvaccine](http://www.snohd.org/covidvaccine).

## 3) Ano ang masasamang epekto (side effect) ng bakuna?

Kasama sa mga naiulat na masamang epekto ng bakuna sa COVID-19 ang:

- Pananakit, pamumula at pamamaga sa bahaging tinuruan
- Pagkahapo
- Lagnat
- Pananakit ng ulo
- Pananakit ng kalamnnan at kasukasuan
- Pangangatog
- Pagduduwal
- Pamamaga ng mga kulani

Para sa mga bakunang may dalawang dosis (Moderna at Pfizer), maaasahan ang isa o higit pa sa masasamang epekto na ito sa hanggang 1 sa bawat 4 na tao pagkatapos ng unang dosis at sa 1 sa bawat 2 matapos ang ikalawang dosis. Pangkalahatan itong nangyayari sa susunod na araw matapos mabakunahan at ang mga ito ay pangkaraniwang palatandaan na ang bakuna ay gumagana. Maaari kang uminom ng gamot para sa lagnat o kirot gaya ng acetaminophen o ibuprofen kung kinakailangan, o maglagay ng cold compress (malamig na pomento) sa bahaging tinurukan. Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay nababahala o kung hindi nawawala ang mga sintomas sa loob ng dalawang araw (48 oras).

Humigit-kumulang kalahati ng mga tumanggap ng karanasan sa pagbabakuna ng Janssen ang nakaranas ng isa o higit pa sa masasamang epekto na nakalista sa itaas.

#### 4) Anong mga masamang reaksiyon ang naiulat tungkol sa bakuna?

May malayong posibilidad na magdulot ang bakuna ng magagamot ngunit matinding allergic na reaksiyon na tinatawag na anaphylaxis. Hindi ito naobserbahan sa panahon ng mga klinikal na pagsubok, ngunit naobserbahan nang bihirang-bihira pagkatapos ng mga unang dosis ng Pfizer (11 kada milyon) at Moderna (2.5 kada milyon). Katulad ito ng dami ng nakakaranas ng anaphylaxis para sa ibang mga bakuna. Kadalasang nangyayari ang anaphylaxis sa loob ng 30 minuto pagkatapos makakuha ng dosis ng bakuna at karamihan ng mga taong may anaphylaxis ay mayroong dati nang mga allergy o allergic na reaksiyon, kasama ang ilan sa nakaranas na dati nang anaphylaxis;

Kasama sa mga palatandaan ng matinding allergic na reaksiyon ang:

- hirap sa paghinga
- pamamaga ng mukha at lalamunan
- mabilis na pagtibok ng puso
- pangangati
- malalang pamamantal sa buong katawan
- pagkahilo at panghihina.

Gayunpaman, hindi dahilan ang dating allergy o anaphylaxis para umiwas sa pagpapabakuna. Ang allergy lamang sa mga bakuna sa COVID-19 mismo o mga sangkap ng mga ito ang dahilan para hindi magpapabakuna. Nakahanda ang mga lugar ng pagpapabakuna para harapin ang reaksiyong ito at obserbahan ang mga pasyente sa loob na angkop na haba ng oras bago sila pauwiin. Kung mayroon kang kasaysayan ng anaphylaxis at nag-aalala ka tungkol sa pagkuha ng bakuna sa COVID-19, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa alalahaning ito.

Kung mayroon kang matinding allergic na reaksiyon, at wala ka pa sa klinika ng pagbabakuna, humingi ng tulong medikal o tumawag sa 911. Nilikha rin ng CDC ang V-safe, isang plataporma para maibahagi ng mga tao ang kanilang impormasyon tungkol sa masasamang epekto at reaksiyon. Hinihikayat ang lahat ng tumanggap ng bakuna na mag-sign up para sa sistemang ito para magbigay ng karagdagang impormasyon tungkol sa masasamang epekto ng bakuna habang ipinapatupad ang pagpapabakuna. Alamin ang higit pa sa [www.cdc.gov/vsafe](http://www.cdc.gov/vsafe).

## 5) Magkakaroon ba ako ng COVID dahil sa bakuna?

Hindi. Walang SARS-CoV-2 ang bakuna at hindi ito magdudulot ng COVID-19.

## 6) Ilang dosis ang kailangan ko?

Malamang na magkakaroon ng iba't ibang potensiyal na bakuna sa COVID na ipapamahagi sa loob ng susunod na taon, kaya tiyaking alamin ang mga eksaktong tagubilin mula sa iyong medical provider ng bakuna. Nangangailangan ng dalawang (2) dosis ang bakuna ng Pfizer, at ang ikalawang dosis ay ibinibigay nang hindi bababa sa 21 araw matapos ang una. Nangangailangan din ang bakuna ng Moderna ng dalawang (2) dosis, at ang ikalawang dosis ay ibinibigay 28 araw pagkatapos ang una. Mahalagang tiyaking pareho mong makukuha ang dalawang dosis ng parehong brand ng bakuna upang maging pinakaepektibo ang bakuna.

Ang bakuna ng Janssen (Johnson & Johnson) ay iisang dosis lamang.

## 7) Sino ang unang makakakuha ng bakuna?

Ipapamahagi ang mga bakuna ayon sa mga planadong yugto, na nakatuon sa pagbabakuna muna sa mga taong nasa pinakamataas na panganib. Makikita ang naka-update na impormasyon tungkol sa kung sino ang kasalukuyang kwalipikado sa ilalim ng payugto-yugtong paraan sa <http://bit.ly/snocovaccine>, at available online ang [isang PhaseFinder na tool](#) para matulungan ang mga taong tukuyin kung kwalipikado na sila.

## 8) Paano napagpasyahan ang mga yugto? Maaari ba akong mabakunahan nang mas maaga?

Ang balangkas ng Snohomish County para sa pamamaraan sa pagbabakuna laban sa COVID-19 na hinati sa iba't ibang yugto ay alinsunod sa Kagawaran ng Kalusugan (Department of Health, DOH) ng Estado ng Washington at Komite sa Pagpapayo sa Mga Kasanayan sa Pagbabakuna (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) ng Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention). Mahalaga na tugma ang balangkas sa buong estado at sa pagitan ng mga county upang matiyak na ang pamamahagi ng bakuna ay mahusay, nauunawaan, at makatarungan.

Bagama't nakakatanggap kami ng mga katanungan mula sa mga organisasyon, employer o indibidwal na interesadong magpabakuna nang mas maaga sa balangkas, hindi namin inaasahang babaguhin ang mga yugto sa mga lokalidad sa paraang mag-iiba ito sa ipinagtibay ng Kagawaran ng Kalusugan ng estado.

## 9) Paano ko malalaman kung totoo ang mensahe o email na nag-aalok ng mga opsiyon sa bakuna?

Sa kasamaang-palad, mayroon nang mga scam na kumakalat kaugnay ng bakuna sa COVID-19. Alamin kung paano matukoy ang mga scam sa bakuna. Alalahaning walang paunang-bayad na kinakailangan para "maipila" sa pagbabakuna, hindi ka maaaring magbayad upang maunang magpabakuna, hindi ibinebenta ang bakuna online, at ang bakuna ay maaari lamang ibigay ng lisensiyadong propesyonal sa medisina. Sumangguni sa iyong doktor, klinika, o iba pang mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng impormasyon kung hindi ka sigurado kung totoo ang mensahe o email tungkol sa bakuna sa COVID. Kung makakatanggap ka ng komunikasyon na nauugnay sa bakuna mula sa taong hindi ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, provider ng insurance sa kalusugan, o employer, may dahilan ka para maghinala.

Maaari mong balikan ang [www.snohd.org/covidvaccine](http://www.snohd.org/covidvaccine) para sa karagdagang kagamitan upang humanap ng mapagkakatiwalaang opsiyon sa bakuna sa Snohomish County. Idadagdag ang mga ito kapag ito ay naging available. Maaari ka ring tumawag sa call center para sa COVID ng Snohomish Health District sa 425-339-5278 mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

### **10) Kailan ako mababakunahan?**

Hindi pa natutukoy ang eksaktong pagsasaoras ng mga yugto ng pagbabakuna, ngunit patuloy na ia-update ang impormasyon sa <http://bit.ly/snocovaccine>. Dahil limitado ang available na bakuna at gustong magbabakuna ng maraming taong kwalipikado, maaaring maging mahirap para makakuha agad ng appointment, kahit na nasa kasalukuyang yugto ka. Mangyaring tiyaking tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, klinika o botika, o maaari mong malaman ang higit pa tungkol sa mga lugar ng maramihang pagbabakuna sa Snohomish County sa web address sa itaas. Higit sa lahat, magkaroon ng pasensiya at patuloy na subukan. Nakatuon kami na magawa ito ng lahat ng gustong mabakunahan; maaari lamang matagalan nang kaunti.

### **11) Sino ang dapat magbabakuna?**

Pinahintulutan ng FDA ang bakuna ng Pfizer para sa mga indibidwal na 16 na taong gulang o higit pa, at ang bakuna ng Moderna at Johnson & Johnson para sa mga 18 taong gulang o higit pa. Sabihan ang magbibigay ng iyong bakuna tungkol sa lahat ng iyong kondisyong medikal. Hindi ka dapat kumuha ng bakuna kung nagkaroon ka ng matinding allergic na reaksiyon pagkatapos ng naunang dosis ng bakunang ito, o matinding allergic na reaksiyon sa kahit anong sangkap ng bakunang ito.

### **12) Kung nagkaroon ako ng COVID, dapat pa rin ba akong magbabakuna?**

Oo, kung kwalipikado kang magbabakuna, inirerekomendang gawin mo ito. Patuloy pa nating inaalam ang tungkol sa COVID. Bagama't lumalabas na bibihira ang muling pagkakaroon ng impeksiyon, posibleng magkaroon ng COVID nang higit pa sa isang beses. Kung kasalukuyan kang may COVID, hintaying matapos ang iyong panahon ng pagbubukod (isolation) bago magbabakuna. Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa karagdagang patnubay.

### **13) Makakapili ba ako ng ibabakuna sa akin?**

Sa ngayon, ang bakuna lang ng Pfizer, Moderna, at Johnson & Johnson ang may pahintulot na maipamahagi. Maaaring magkaroon ng bakunang mas naaangkop para sa iyo. Hinihikayat ka naming makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung ano ang mga inirerekomenda para sa iyong kalagayan.

Sa pangkalahatan, ang pinakamahasag na bakuna ay ang magagawa mong makuha. Hindi nagbabanggit ang Komite sa Pagpapayo sa Mga Kasanayan sa Pagbabakuna (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) ng mas pinipiling produkto; maaaring tumanggap ang mga tao ng anumang bakuna sa COVID-19 na inirerekomenda ng ACIP at hinihikayat silang tanggapin ang pinakamaagang bakuna na available sa kanila.

Lahat ng mga bakunang pinahintulutan ay naipakitang ligtas at mabisa sa maraming proseso ng mga klinikal na pagsubok. Bagaman mayroon kang opsyong hintaying maging available ang bakunang gusto mong makuha, mas mabuting hindi maghintay kung may mas maagang

available na brand ng bakuna, maliban kung nakausap mo ang iyong doktor at mayroong medikal na dahilan para umiwas sa ilang brand ng bakuna.

#### **14) Pagkatapos kong mabakunahan, maaari ko na bang itigil ang pagsusuot ng mask?**

Kahit parang napakapektibo ng bakuna, hindi ito perpekto. Kahit pagkatapos mong mabakunahan, kakailanganin mong magsuot ng pantakip sa mukha at panatilihin ang distansiya sa iba kapag nasa paligid ng mga tao sa labas ng iyong sambahayan. Hindi ito magpakailanman, para lamang ito sa panahong ito.

#### **15) Kailan tayo makakabalik sa mga kagawian bago ang pandemya?**

Ang bakuna sa COVID ay isang malaking hakbang para itigil ang pandemyang ito, ngunit hindi ito isang agarang lunas. Kung magiging maayos ang lahat, malamang ay aabutin ng 9-12 buwan upang tuluyang mabakunahan ang karamihan ng populasyon. Nasa ilang buwan na tayo niyon, at may ilang buwan pang kailangan. Ibig sabihin, mayroon pang 9-12 buwan ng paglaban sa COVID gamit ang mga pamamaraang kasalukuyan nating inaasahan. Magsuot ng mask. Umiwas sa malalaking pagtitipon. Manatili sa bahay kung may sakit. Panatilihin ang distansiya at maghugas ng kamay. Dapat tayong manatiling mapagbantay hanggang sumasang-ayon ang mga propesyonal sa pampublikong kalusugan at medisina na tayo ay ligtas na.

#### **16) Paano gumagana ang bakuna?**

Ang bakuna ng Pfizer at Moderna ay mga bakunang messenger RNA, na kilala rin bilang mRNA vaccine. Bagong uri ng mga bakunang panlaban sa mga nakakahawang sakit ang mga ito, ngunit ang mga ito ay kilala at sinasaliksik na sa loob ng ilang dekada. Upang makapagdulot ng reaksiyon sa sistema ng imyunidad, maraming bakuna ang naglalagay ng pinahina o hindi gumaganang mikrobiyo sa ating katawan. Ngunit hindi ganito ang mga mRNA vaccine. Sa halip, tinuturuan nito ang ating mga cell na lumikha ng protina mula sa virus—o kahit isang piraso lamang ng protina nito—na nagdudulot ng reaksiyon sa sistema ng imyunidad sa loob ng ating katawan. Ang reaksiyon na ito, na lumilikha ng mga antibody, ang pumoprotekta sa atin mula sa impeksiyon kung sakaling ang totoong virus ang kalaunang papasok sa ating katawan.

Katulad ng bakuna ng Janssen (Johnson & Johnson) ang mga mRNA na bakuna. Gumagamit ang lahat ng mga ito ng bahagi ng genetic code ng virus para sa bahagi ng panlabas na shell ng virus. Pagkatapos mabakunahan, gumagawa ang mga muscle cell ng bahaging iyon ng virus, at pagkatapos ay tumutugon ang ating mga immune system doon at tinatandaan ito para sa hinaharap kung malantad tayo, kaya napapatay ang pumapasok na virus at napipigilan ang impeksiyon. Gayunman, sa bakuna ng Janssen, ipinapasok ang bahaging iyon ng genetic code ng virus sa isang adenovirus (gaya ng karaniwang sipon) na nabago na kaya hindi ito maaaring magparami at hindi ka mabibigyan ng sakit. Binubuksan ng ating mga cell ang adenovirus, gumagawa ito ng bahagi ng panlabas na shell ng virus, at nagpapatuloy ang proseso gaya ng inilalarawan sa itaas. Ang benepisyo ng adenovirus vector na ito ay nagbibigay-daan ito para sa madaling pag-imbak at pangangasiwa ng bakuna dahil hindi ito kinakailangang imbakin nang naka-freeze tulad ng mga mRNA na bakuna.

#### **17) Binabago ba ng bakuna ang aking DNA o naglalagay ba ito ng chip?**

Hindi. Wala itong epekto o interaksyon sa ating DNA sa anumang paraan, at wala itong microchip. Hindi kailanman pumapasok ang genetic code ng coronavirus sa nucleus ng cell,

kung saan nakatago ang ating DNA (genetic material). Kaagad na sinisira at tinatanggal ng cell ang code ng virus na hindi nito nakikilala pagkatapos nitong gamitin ang mga instruksiyon.

### 18) **Ano ang nasa bakuna?**

Maaaring nakakakita ka ng mga sabi-sabi tungkol sa mga sangkap na nakalista online o sa social media. Karaniwang hindi totoo ang mga ito. Ang [mga sangkap ng mga bakuna ng Pfizer and Moderna](#) ay pangkaraniwan para sa isang bakuna, gayundin sa mga sangkap ng [bakuna ng Johnson & Johnson](#). Naglalaman ang mga ito ng aktibong sangkap ng mRNA o adenovirus kasama ang iba pang mga sangkap tulad ng taba, asin, at asukal na pinoprotektahan ang aktibong sangkap, tumutulong na mapagana nang mas mahusay ang mga ito sa katawan, at pinoprotektahan ang bakuna sa pag-imbak.