

# 副反応が起きたら、子供の世話はどうしよう？ コロナのワクチン接種を迷っている 保護者の皆さまへ



ワクチン接種は、新型コロナウイルス感染症の発症・重症化を予防する効果があります。ご自身とお子さんの健康や暮らしを守るために、接種のこと、具体的に考えてみませんか。

## 副反応はどんな症状が出るの？

副反応は、ワクチンが体に免疫をつけるときにみられる反応です。大人では、1、2回目の接種では次のような症状がみられました。3回目の接種後も同じような症状があらわれることがあります。

### 接種後すぐに起こる可能性のある症状 (アナフィラキシー)

ごくまれに症状が起こることがあります。経過観察中には会場で相談してください。

- 皮膚のかゆみ、じんましん、赤み
- 腹痛、吐き気
- 視覚の異常、声のかすれ、せき・くしゃみ
- のどのかゆみ
- 息苦しさ、顔色が青くなる

### 接種後、数日以内にあらわれる可能性のある症状

多くは2～3日でおさまります。

【全身】 疲労、頭痛、関節痛・筋肉痛、悪寒、発熱、吐き気

【接種したところ】 痛み、腫れ、赤み

## どんな準備をするといいの？

### 育児や家事・仕事

- 家族や友人などに、育児や家事の分担や支援を相談しましょう。
- 近くで支援が得られない時は子供の預かりや家事の支援などお住まいの自治体のサービスの検討を。
- 仕事の休暇制度も調べましょう。



### 副反応の備え

- 腕の痛みを備えて、片手でも着替えやすい服で。
- 熱に備えて、水分をしっかりと。発熱や頭痛に効く解熱鎮痛剤や保冷剤も活用して。
- 動けないときのためにレトルト食品やゼリー飲料も。

### 接種日の注意

- 十分な睡眠をとりましょう。
- 食事もきちんととりましょう。
- 接種前に緊張している場合は、深呼吸をしましょう。
- ※ 接種当日は、接種したところを清潔にし、過激な運動を避けてください。入浴は可能です。



接種して帰宅後、副反応で気になることがあるときは、接種会場・かかりつけ医のほか都の副反応専用コールセンターで、看護師等が毎日・24時間対応します。

**03-6258-5802**

接種後も感染予防対策の継続をお願いします。



東京都

(令和4年3月10日時点)