

	Portuguese
COVID-19 vaccination	Vacina para a COVID-19
What to expect	O que esperar
Information for people who have had their first COVID-19 vaccination	Informação para pessoas que tenham recebido a primeira vacina para a COVID-19
COVID-19 immunisation Protect yourself	Imunização para a COVID-19 Proteja-se
Contents	Índice
What are the side effects?	Quais são os efeitos secundários
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Posso contrair a COVID-19 da vacina?
Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Posso regressar às minhas atividades normais após receber a vacina?
What do I do next?	O que devo fazer a seguir?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	O que devo fazer se não me estiver a sentir bem quando tiver a minha próxima consulta?
Will the vaccine protect me?	A vacina vai proteger-me?
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Posso transmitir a COVID-19 a terceiros agora que recebi a vacina?
Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card. You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk	Deve ler o folheto sobre a informação do produto para mais pormenores sobre a sua vacina, incluindo os possíveis efeitos secundários, ao fazer uma pesquisa por <i>Coronavirus Yellow Card</i> . Também pode declarar possíveis efeitos secundários no mesmo website ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow Card</i> . coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
People who are most at risk from the complications of COVID-19 are being offered the COVID-19 vaccination first.	A vacina está a ser disponibilizada primeiro às pessoas com um risco mais elevado de complicações resultantes da COVID-19.
The vaccine you are being offered is among the first to be approved as safe and effective by the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). You have just received your first dose and now should plan to attend your next appointment. This leaflet is a guide to what to do now.	A vacina que lhe está a ser disponibilizada está entre as primeiras que foram aprovadas como sendo segura e eficaz pela <i>Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency</i> (Agência Reguladora de Medicamentos e Produtos de Saúde - “MHRA”). Acabou de receber a primeira dose e deverá comparecer à próxima

	marcação. Este folheto é um guia sobre o que fazer agora.
In Northern Ireland, the types of COVID-19 vaccine to be used require two doses to provide the best protection. They have been shown to be safe and effective in clinical trials.	Na Irlanda do Norte, os tipos de vacina para a COVID-19 usados necessitam de duas doses para proporcionar a proteção ideal. Foram demonstradas como seguras e eficazes em ensaios clínicos.
An independent group of experts has recommended that these vaccines are offered to those at highest risk of catching the infection and suffering serious complications if they do catch the infection.	Um grupo independente de peritos recomendou que estas vacinas sejam disponibilizadas às pessoas com um nível de risco mais elevado de contrair a infeção e de sofrer complicações graves se contraírem a infeção.
This includes older adults in care homes and frontline health and social care workers. When more vaccine becomes available, the vaccines will be offered to other people at risk as soon as possible.	Isto inclui adultos de idade mais avançada em lares de idosos e profissionais de saúde e de cuidados sociais de primeira linha. Quando houver mais vacinas disponíveis, estas serão disponibilizadas a outras pessoas em risco assim que possível.
What are the side effects?	Quais são os efeitos secundários
Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short term, and not everyone gets them. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.	Como com todos os medicamentos, as vacinas podem ter efeitos secundários. A maior parte destes efeitos secundários são ligeiros e de curta duração e não afetam todas as pessoas. Mesmo que apresente sintomas após a primeira dose, continua a ter de receber a segunda dose. Embora a primeira dose lhe possa dar alguma proteção, a segunda dose irá dar-lhe a melhor proteção contra o vírus.
Very common side effects include:	Os efeitos secundários muito comuns incluem:
<ul style="list-style-type: none"> having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine 	<ul style="list-style-type: none"> dor, sensação de peso e sensibilidade no braço onde recebeu a injeção. Isto tem a tendência a ser pior cerca de 1-2 dias após a vacina.
<ul style="list-style-type: none"> feeling tired 	<ul style="list-style-type: none"> sensação de cansaço.
<ul style="list-style-type: none"> headache 	<ul style="list-style-type: none"> dores de cabeça.
<ul style="list-style-type: none"> general aches, or mild flu like symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> dores generalizadas ou sintomas ligeiros semelhantes à gripe.
Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another	Embora não seja invulgar sentir-se febril durante dois ou três dias, não é normal ter uma febre alta, o que poderá ser indicação de que tem COVID-19 ou

infection (see advice on page 5). An uncommon side effect is swelling of the glands. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.	outra infeção (ver as recomendações na página 5). As glândulas inchadas são um efeito secundário invulgar. Pode descansar e tomar a dose normal de paracetamol (siga as instruções na embalagem) para se sentir melhor.
These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination record card) so that they can assess you properly. You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme.	Estes sintomas normalmente duram menos de uma semana. Se lhe parecer que os seus sintomas estão a piorar ou se estiver preocupado(a), telefone para o NHS no número 111. Se consultar um(a) médico(a) ou enfermeiro(a), certifique-se de que lhe diz que recebeu a vacina (mostre-lhe o cartão da vacina) para o(a) poderem avaliar corretamente. Também pode declarar suspeitas de efeitos secundários de vacinas e medicamentos através do esquema <i>Yellow Card Scheme</i> .
You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.	Pode fazê-lo online ou ao fazer uma pesquisa por "Coronavirus Yellow Card" ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow Card</i> .
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Posso contrair a COVID-19 da vacina?
You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment.	Não é possível contrair a COVID-19 a partir da vacina, mas é possível ter contraído a COVID-19 e não se aperceber de que tem sintomas até depois da sua consulta para a vacina.
The most important symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:	Os sintomas mais importantes da COVID-19 são o aparecimento recente de qualquer um dos seguintes:
<ul style="list-style-type: none"> • a new continuous cough 	<ul style="list-style-type: none"> • uma tosse nova e contínua
<ul style="list-style-type: none"> • a high temperature 	<ul style="list-style-type: none"> • febre alta
<ul style="list-style-type: none"> • a loss of, or change in, your normal sense of taste or smell. 	<ul style="list-style-type: none"> • a perda ou alteração do sentido normal do olfato ou paladar.
Although a mild fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Embora possa ter uma febre ligeira dentro de um ou dois dias de receber a vacina, se tiver qualquer outro sintoma de COVID-19 ou se a sua febre durar mais tempo, fique em casa e marque um teste.
If you need more information on symptoms visit www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice	Se necessitar de mais informação sobre os sintomas, consulte www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice

Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Posso regressar às minhas atividades normais após receber a vacina?
Yes, you should be able to resume activities that are normal for you as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.	Sim, deverá poder regressar às suas atividades normais, desde que se sinta bem. Se o seu braço estiver bastante dorido, poderá ter dificuldade em levantar objetos. Se se sentir doente ou muito cansado(a), deve descansar e evitar operar máquinas ou conduzir.
What do I do next?	O que devo fazer a seguir?
Plan to attend your second appointment. You should have a record card with your next appointment written on it, for a date between 3 and 12 weeks after the first. It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Deverá fazer uma marcação para a segunda consulta. Deverá ter um cartão com a data da sua próxima consulta, que deverá ser entre 3 e 12 semanas após a primeira. É importante receber as duas doses da mesma vacina, para lhe proporcionar a proteção ideal.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose.	Mantenha o cartão em segurança e certifique-se de que comparece à consulta para receber a segunda dose.
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	O que devo fazer se não me estiver a sentir bem quando tiver a minha próxima consulta?
If you are unwell, it is better to wait until you have recovered to have your vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or unsure if you are fit and well.	Se se sentir doente, é melhor aguardar até que tenha recuperado antes de receber a vacina, mas deverá tentar recebê-la assim que possível. Não deverá comparecer à consulta para a vacina se estiver em isolamento individual, a aguardar por um teste para a COVID-19 ou se não tiver a certeza se está bem.
Will the vaccine protect me?	A vacina vai proteger-me?
The COVID-19 vaccine that you have had has been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Each vaccine has been tested in more than 20,000 people in several different countries and shown to be safe.	Foi demonstrado que a vacina para a COVID-19 que recebeu reduz a probabilidade de sofrer da doença da COVID-19. Cada vacina foi testada em mais de 20.000 pessoas em vários países diferentes e foi demonstrado que é segura.
It may take a week or two for your body to build up protection from the first dose of vaccine. Like all medicines, no	Poderá levar uma ou duas semanas até que o seu corpo crie proteção em resultado da primeira dose da vacina.

vaccine is completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.	Como acontece com todos os medicamentos, nenhuma vacina é totalmente eficaz, por isso deve continuar a tomar as precauções recomendadas para evitar infeção. Algumas pessoas poderão continuar a contrair a COVID-19 apesar de terem recebido a vacina, mas deverá ser menos grave.
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Posso transmitir a COVID-19 a terceiros agora que recebi a vacina?
The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. We do not yet know whether it will stop you from catching and passing on the virus, but we do expect it to reduce this risk. So, it is still important to follow the guidance in your local area to protect those around you.	Não é possível apanhar a COVID-19 da vacina e uma dose integral reduzirá a probabilidade de adoecer gravemente. Ainda não sabemos se o(a) impedirá de contrair ou transmitir o vírus, mas pensamos que reduzirá este risco. Por conseguinte, é importante seguir as recomendações na sua área local para proteger as pessoas à sua volta.
To protect yourself and your family, friends and colleagues, you still need to	Para se proteger a si e à sua família, amigos e colegas, continuará a ter de:
<ul style="list-style-type: none"> • practise social distancing • wear a face covering 	<ul style="list-style-type: none"> • cumprir o distanciamento social • usar coberturas faciais
<ul style="list-style-type: none"> • wash your hands carefully and frequently 	<ul style="list-style-type: none"> • lavar as mãos cuidadosa e frequentemente
<ul style="list-style-type: none"> • follow the current guidance at www.nidirect.gov.uk/coronavirus 	<ul style="list-style-type: none"> • seguir as orientações atuais em www.nidirect.gov.uk/coronavirus
Remember	Lembre-se:
COVID-19 is spread through droplets breathed out from the nose or mouth, particularly when speaking or coughing. It can also be picked up by touching your eyes, nose and mouth after contact with contaminated objects and surfaces.	A COVID-19 é transmitida através de gotículas exaladas do nariz e da boca, especialmente ao falar ou tossir. Também pode ser transmitido ao tocar nos olhos, nariz e boca após ter contacto com objetos e superfícies contaminadas.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	A vacina ajuda a proteger as pessoas mais vulneráveis.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Se necessitar de mais informação sobre a vacina da COVID-19, consulte: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine