

## Frequently Asked Questions about COVID-19 Vaccinations

### What are the risks to getting a booster shot?

Adults and children may have some side effects from a COVID-19 vaccine, including pain, redness or swelling at the injection site, tiredness, headache, muscle pain, chills, fever, and nausea. Serious side effects are rare, but may occur.

### How long does protection from a COVID-19 vaccine last?

Scientists are monitoring how long COVID-19 vaccine protection lasts. COVID-19 vaccines work well to prevent severe illness, hospitalization, and death. However, public health experts are seeing decreases in the protection COVID-19 vaccines provide over time, especially for certain groups of people. Due to this, CDC recommends everyone stay up to date with COVID-19 vaccines for their age group.

### If I didn't get my second dose of a 2-dose COVID-19 vaccine within the recommended time, do I need to start over?

No. Currently, if you receive your second dose of a COVID-19 vaccine at any time after the recommended date, you do not have to restart the vaccine series.

### Can I get vaccinated against COVID-19 while I am currently sick with COVID-19?

No. You should wait to be vaccinated until after the isolation period. People who have symptoms will end isolation at a different time than people who do not have symptoms. You may consider delaying your next vaccine by 3 months from when your symptoms started or, if you had no symptoms, when you received a positive test.

### Do I need to wait after getting a flu vaccine or another vaccine before getting a COVID-19 vaccine?

There is no recommended waiting period between getting a COVID-19 vaccine and other vaccines. You can get a COVID-19 vaccine and other vaccines, including a flu vaccine, at the same visit.

## Preguntas frecuentes sobre las vacunas COVID-19

### ¿Cuáles son los riesgos de recibir una vacuna de refuerzo?

Los adultos y los niños pueden sufrir algunos efectos secundarios de la vacuna COVID-19, como dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre y náuseas. Los efectos secundarios graves son raros, pero pueden ocurrir.

### ¿Cuánto dura la protección de la vacuna COVID-19?

Los científicos están controlando cuánto dura la protección de la vacuna COVID-19. Las vacunas COVID-19 funcionan bien para prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes. Sin embargo, los expertos en salud pública están observando disminuciones en la protección que proporcionan las vacunas COVID-19 con el paso del tiempo, especialmente en determinados grupos de personas. Debido a esto, los CDC recomiendan que todo el mundo esté al día con las vacunas COVID-19 para su grupo de edad.

### Si no recibí mi segunda dosis de una vacuna COVID-19 de 2 dosis dentro del tiempo recomendado, ¿necesito empezar de nuevo?

No. Actualmente, si recibes tu segunda dosis de una vacuna COVID-19 en cualquier momento después de la fecha recomendada, no tienes que reiniciar la serie de vacunas.

### ¿Puedo vacunarme contra COVID-19 mientras estoy actualmente enfermo de COVID-19?

No. Debes esperar a vacunarte hasta después del periodo de aislamiento. Las personas que tienen síntomas terminarán el aislamiento en un momento diferente que las personas que no tienen síntomas. Puedes considerar retrasar tu próxima vacuna 3 meses desde el inicio de tus síntomas o, si no has tenido síntomas, desde que recibiste un resultado positivo.

### ¿Debo esperar después de vacunarme contra la gripe o otra vacuna antes de vacunarme contra COVID-19?

No se recomienda ningún periodo de espera entre la administración de la vacuna COVID-19 y la de otras vacunas. Puedes recibir la vacuna COVID-19 y otras vacunas, incluida la de la gripe, en la misma visita.



HarvestShare

Our Communities, Our Foods.

COME BIEN, MANTENTE SALUDABLE  
EAT WELL,  
STAY HEALTHY!

FOCO VEGETAL:  
BOK CHOY  
VEGETABLE SPOTLIGHT:  
BOK CHOY



# Fajitas De Pollo Bok Choy Bebé

## Baby Bok Choy Chicken Fajitas

### Ingredientes:

- Mezcla de especias para fajitas
- 1 ½ libras de pechugas de pollo, cortadas en tiras de 2 pulgadas
- 1 lima, en jugo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla, en rodajas
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y en rodajas
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 1 jalapeño, en rodajas
- 1 manojo de bok choy, lavado y cortado a la mitad
- Tortillas de maíz

### Instrucciones:

1. Agregue la pechuga de pollo a la mezcla de especias y al jugo de lima. Mezclar bien y reservar para marinar.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue 2 cucharadas de aceite. Agregue las cebollas y saltee durante unos 3 minutos. Agregue el ajo, los pimientos rojos y amarillos, los tomates y el jalapeño y cocine por unos 5 minutos.
3. Retire las verduras de la sartén y reserve. Agregue 1 cucharada de aceite en la sartén y agregue las tiras de pollo. Cocine por cada lado hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Vuelva a agregar las verduras y el bok choy a la sartén. Cocine durante unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Sirva caliente con tortillas calientes. ¡Cubra con jugo de lima y cilantro y disfruta!

### INGREDIENTS:

- Fajita spice blend
- 1 ½ lbs chicken breasts, cut into 2 inch strips
- 1 lime, juiced
- 3 tbsp vegetable oil
- 1 yellow onion, sliced
- 4 garlic cloves, minced
- 1 red bell pepper, seeded and sliced
- 1 yellow bell pepper, seeded and sliced
- 2 tomatoes, diced
- 1 jalapeno, sliced
- 1 bunch bok choy, washed and halved
- Corn tortillas



### INSTRUCTIONS:

1. Add chicken breast to the spice blend and lime juice. Mix well and set aside to marinate.
2. In a large skillet over medium-high heat, add 2 tablespoons of oil. Add onions and saute for about 3 minutes. Add garlic, red and yellow peppers, tomatoes, and jalapeno and cook for about 5 minutes.
3. Remove vegetables from the skillet and set aside. Add 1 tablespoon of oil in the skillet and add the strips of chicken. Cook on each side until browned, about 5 minutes.
4. Add back the vegetables and bok choy into the skillet. Cook for about 5 minutes, stirring frequently.
5. Serve hot with warm tortillas. Top with lime juice and cilantro and enjoy!