

Памятка, что делать после вакцинации от COVID-19

Сегодня в нашей стране применяются пять российских вакцин от коронавируса: «Спутник V» НИИ им. Гамалеи (ее второе название - «ГамКовидВак»), «ЭпиВакКорона» Новосибирского научного центра «Вектор» Роспотребнадзора, а также «КовиВак» Научного центра им. Чумакова, «Спутник Лайт» НИИ им. Гамалеи., «ГамКовидВак -М» НИИ им. Гамалеи для вакцинации детей в возрасте с 12 до 17 лет включительно.

Выбор вакцины зависит от вашего волеизъявления и наличия этой вакцины в лечебно-профилактическом учреждении.

Ответная реакция организма на введение любого из данных препаратов очень индивидуальна, но все равно существует несколько общих советов, которые помогут Вам перенести прививку максимально комфортно, а также повысить шанс на выработку полноценного иммунитета:

1. Сутки после прививки не мочите место инъекции, воздержитесь так же от бань, саун и тд.
2. После прививки пару дней воздержитесь от алкоголя.
3. Место инъекции не чешите; если зуд и покраснения будут усугубляться, обратитесь к врачу.
4. Не злоупотребляйте солнечными ваннами. Избыток ультрафиолета неблагоприятно влияет на иммунитет и может снизить выработку защитных антител после прививки. Врачи рекомендуют загорать до 10-11 утра и после 17-18 вечера, избегать солнцепека.
5. Воздержитесь от сильных физических нагрузок, интенсивных занятий спортом в течение пары дней после вакцинации. А вот прогулки на свежем воздухе, ходьба быстрым шагом очень приветствуются. Они улучшают кровообращение и работу всех органов и систем организма, включая иммунную.
6. Если есть возможность взять выходной после прививки, воспользуйтесь этим.
7. Пейте достаточное количество чистой воды.
8. Старайтесь спать не менее 7-8 часов - научные исследования показывают, что здоровый сон улучшает выработку иммунитета после вакцинации.
9. Ешьте белковые продукты: молочные, рыбу, нежирное мясо. Они дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител.

Между первой и второй фазой вакцинации, а также после второй фазы, в течении 40 дней (именно столько необходимо для выработки иммунитета), соблюдайте меры защиты – ношение масок, антисептики, соблюдение

дистанции, по возможности воздержаться от нахождения в местах, с большим скоплением людей.