

Как подготовиться к вакцинации против COVID – 19?

01 Убедитесь, что у Вас отсутствуют противопоказания к вакцинации

Какие есть противопоказания к вакцинации?



гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или к вакцине, содержащей аналогичные компоненты



обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят не ранее чем через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии)



острые инфекционные и неинфекционные заболевания



тяжелые аллергические реакции в анамнезе



беременность, период грудного вскармливания



18+ возраст до 18 лет

02 Если у вас есть серьезные хронические болезни (сердечно-сосудистые, аутоиммунные, онкологические, диабет и др.) – сходите на прием к лечащему врачу, чтобы убедиться, что заболевание находится в ремиссии

03 Добавьте в рацион продукты, которые «любят» наша кишечная микрофлора

Она вносит большой вклад в выработку иммунного ответа на вакцину.

Таких полезных продуктов две группы:

- Пробиотики, богатые пищевыми волокнами: овощи, цельнозерновые крупы, бобовые, зелень;
- Пробиотики - кефир, йогурт, простокваша, квашеная капуста.

04 Выберите пункт вакцинации и запишитесь на прививку

Список медицинских организаций, в которых осуществляется вакцинация, можно уточнить на сайте регионального Министерства здравоохранения. Вы можете записаться через портал госуслуг, а также по номерам телефонов: **8-800-2000-112** или **122**.

05 При подготовке к вакцинации или повторной вакцинации (спустя 6 месяцев) тест на антитела делать не обязательно

06 Ограничьте потребление алкоголя за **3 дня** до вакцинации

07 Постарайтесь не переутомляться, не изнурять себя физическими нагрузками за **1-2 дня** до прививки

08 Хорошо выспитесь, чтобы снизить уровень стресса (он может ухудшать иммунный ответ на вакцину, хотя и не критически)

09 В день прививки ограничьте посещение бань, бассейнов и саун, избегайте переохлаждения

10 Приходите в пункт вакцинации в назначенные даты и время

Что делать после вакцинации против COVID – 19?

В течение 3 дней после вакцинации:



**Не посещайте
баню и сауну**



**Не злоупотребляйте
солнечными ваннами**

Избыток ультрафиолета неблагоприятно влияет на иммунитет и может снизить выработку защитных антител после прививки



**Избегайте чрезмерных
физических нагрузок**

А вот прогулки на свежем воздухе, ходьба быстрым шагом очень приветствуются. Они улучшают кровообращение и работу всех органов и систем организма, включая иммунную



**При повышении температуры
можно принять нестероидные
противовоспалительные
препараты**



**Не принимайте
алкоголь**



**При покраснении, отечности,
болезненности места
вакцинации можно принять
антигистаминные средства**

Дополнительные рекомендации:



**Старайтесь спать не
менее 7–8 часов**

Здоровый сон улучшает выработку иммунитета после вакцинации



**Продолжайте соблюдать
защитные меры: ношение
масок и перчаток в людных
местах, мытье рук,
использование антисептиков**

Это особенно важно в течение 42 дней после первой инъекции, пока формируется иммунитет



**Ешьте белковые продукты:
молочные, рыбу,
нежирное мясо**

Они дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител



**Самоизоляция после
прививки не требуется**

Вакцина не содержит патогенный для человека вирус, вызывающий COVID-19, поэтому заболеть и заразить окружающих после прививки невозможно



с более подробной информацией о вакцинации можно ознакомиться на портале stopkoronavirus.rf или позвонив на единую горячую линию 8-800-2000-112