

# Jak przygotować się do szczepienia przeciw COVID-19?

**Nauka**  
przeciw  
pandemii

Celem szczepienia przeciw COVID-19 jest wyzwolenie odporności przeciw chorobie. Szczepienie pozwala na uniknięcie zachorowania, poważnych jego konsekwencji i długoterminowych powikłań, a także istotne złagodzenie przebiegu zakażenia w przypadku, gdy dojdzie do niego mimo zaszczepienia.

Przed szczepieniem warto zapoznać się z kilkoma ważnymi radami, które zwiększą poziom twojego bezpieczeństwa i mogą korzystnie wpłynąć na odpowiedź układu odporności na szczepionkę.



## Wyśpij się na dwie doby przed szczepieniem

Sen ma korzystny wpływ na działanie układu odporności. Doświadczenia ze szczepieniami przeciw grypie i wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B wskazują, że odpowiedź immunologiczna jest korzystniejsza u osób, które wyspały się przez dwie noce poprzedzające otrzymanie szczepionki.



## Ogranicz spożycie alkoholu

Alkohol, zwłaszcza spożywany w nadmiarze, ma niekorzystny wpływ na funkcjonowanie układu odporności, a ponadto może potęgować działania niepożądane występujące po szczepieniu. Dlatego na kilka dni przed szczepieniem i po jego otrzymaniu wyeliminuj go bądź znacząco ogranicz.



## Dbaj o regularną aktywność fizyczną przed szczepieniem

Regularne ćwiczenia i aktywność fizyczna poprawiają sprawność organizmu. Z doświadczeń ze szczepieniami przeciw grypie wynika, że dbanie o regularną aktywność fizyczną poprawia odpowiedź układu odporności na podaną szczepionkę, zwłaszcza wśród osób starszych. Natomiast w dniu szczepienia unikaj intensywnego wysiłku fizycznego.



## Zjedz posiłek przed szczepieniem

Do szczepienia nie musisz zgłaszać się na czczo. W dniu otrzymania dawki szczepionki spożyj wszystkie posiłki normalnie (w tym śniadanie). Pozwala to w momencie szczepienia na uniknięcie ew. hipoglikemii (niedocukrzenia), która sprzyja zasłabnięciu i może potęgować działania niepożądane po podaniu szczepionki.



## Nie modyfikuj samodzielnie przyjmowanych przewlekle leków

Przed otrzymaniem szczepionki nie należy na własną rękę, pod żadnym pozorem, odstawiać lub modyfikować dawek przyjmowanych i przewlekle leków. Dotyczy to również osób przyjmujących przewlekle lekki immunosupresyjne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się przed terminem szczepienia z lekarzem prowadzącym.



## Ustabilizuj stan choroby przewlekłej

Jeżeli cierpisz na chorobę przewlekłą, której stan jest niestabilny, powinieneś skontaktować się z lekarzem prowadzącym w celu ustabilizowania stanu klinicznego przed otrzymaniem szczepionki.



## Nie stosuj leków profilaktycznych przed szczepieniem

Podanie szczepionki może wiązać się z wystąpieniem przejściowych działań niepożądanych, do których najczęściej zalicza się ból ramienia, uczucie zmęczenie, ból mięśni, głowy lub/i stawów, gorączka. Przed otrzymaniem szczepionki nie należy jednak przyjmować jakichkolwiek leków (np. paracetamolu, niesteroidowych leków przeciwzapalnych) w celach profilaktycznych.



## Na szczepienie zgłoś się w wygodnej koszulce

Szczepionkę przeciw COVID-19 podaje się w formie domięśniowego zastrzyku w ramię. W związku z tym do punktu szczepień najlepiej zgłoś się w koszulce, której rękaw łatwo podkasać. W przypadku obcisłych bluzek lub koszul konieczne może być rozebranie się od pasa w górę.



## Nie zataj żadnych informacji w trakcie kwalifikacji do szczepienia

Przed podaniem szczepionki każda osoba zgłaszająca się do punktu szczepień przechodzi kwalifikację lekarską. Nie zabieraj do punktu szczepień całej dokumentacji medycznej i wyników badań – nie będzie ona potrzebna. W trakcie kwalifikacji poinformuj natomiast lekarza o przyjmowanych przewlekle lekach (jeżeli jest ich więcej, możesz wcześniej spisać je na kartce) oraz swoich chorobach. Jeżeli pamiętasz, by kiedykolwiek w przeszłości wystąpiła u ciebie ostra reakcja alergiczna (na szczepionkę bądź inny składnik) to bezwzględnie poinformuj o tym lekarza – dzięki temu personel medyczny będzie mógł się odpowiednio przygotować, by zapewnić tobie najwyższy poziom bezpieczeństwa. Jeżeli jesteś kobietą w ciąży lub w okresie laktacji poinformuj o tym fakcie lekarza w trakcie kwalifikacji.



## Przygotuj się na działania niepożądane

Występujące po otrzymaniu szczepionki działania niepożądane mogą ograniczyć twoją aktywność, na ogół przez 1-3 dni. W związku z tym warto poinformować bliskich i pracodawcę o możliwości wystąpienia przejściowo ograniczonej dyspozycyjności.



## Nie lekceważ odczekania 15 minut po szczepieniu

Po otrzymaniu szczepionki należy odczekać w punkcie szczepień 15 minut (30 min w przypadku osób, u których w przeszłości wystąpiły ostre reakcje alergiczne). To dla naszego bezpieczeństwa. W przypadku wystąpienia silnego, gwałtownego niepożądanego zdarzenia personel medyczny będzie w stanie ci pomóc. Ta reguła obowiązuje zresztą w przypadku jakiegokolwiek innego szczepienia.



## Na gorączkę po szczepieniu możesz zastosować lek

Działania niepożądane pojawiające się po otrzymaniu szczepionki mają charakter przejściowy i nie wymagają przyjmowania żadnych leków. Jednak, jeżeli dolegliwości są dla Ciebie niekomfortowe (gorączka, ból głowy, mięśni) możesz przyjąć lek zawierający np. paracetamol. Nie wpłynie to na odpowiedź układu odporności na szczepionkę.

**Nauka**  
przeciw  
pandemii