Как себя вести до и после прививки от инфекции COVID-19

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), эффективно остановить распространение новых штаммов коронавируса пока до конца не удается. Вместе с тем, большинство экспертов и аналитиков в области медицины публично признают, что на настоящий момент вакцинация является самым мощным оружием в борьбе с COVID-19.

Сегодня в нашей стране применяются три российские вакцины от инфекции COVID-19: «Спутник V» (ее второе название - «ГамКовидВак»), «Спутник Лайт», а также «КовиВак» и одна вакцина КНР «Vero Сell».

Исходя из результатов клинических исследований, все зарегистрированные вакцины безопасны и эффективны против инфекции COVID-19. При этом, как и любой медицинский препарат, прививка может давать побочные эффекты. В подавляющем большинстве случаев они проходят быстро и без последствий. В то же время практика уже показала четкую тенденцию: чем старше человек, тем меньше у него побочных реакций после вакцины. Связывают это с тем, что с возрастом иммунитет ослабевает, начинать работать не так активно и потому дает менее выраженные реакции. Однако в любом случае ответная реакция организма на введение любой вакцины очень индивидуальна.

Чтобы перенести прививку максимально комфортно, повысить шансы на выработку полноценного иммунитета и быстро справиться с возможными побочными эффектами, необходимо соблюдать простые правила.

1. Если у вас есть серьезные хронические болезни (сердечно-сосудистые, аутоиммунные, онкологические, диабет и др.) – необходимо обратиться к лечащему врачу, чтобы убедиться, что заболевание находится в ремиссии. Сами по себе такие болезни не являются безусловным противопоказанием к вакцинации. Более того, прививка от инфекции COVID-19 в подобных случаях особенно актуальна, поскольку пациенты с хроническими заболеваниями находятся в группе очень высокого риска опасных осложнений инфекции COVID-19 вплоть до летального исхода. Но важно, чтобы на момент введения вакцины состояние организма было стабильным, не наблюдалось обострения.

2. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.

3. Ешьте белковые продукты: молочные, рыбу, нежирное мясо. Они дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител.

4. Ограничьте алкоголь за 3 дня до вакцинации и несколько дней после.

5. Воздержитесь от сильных физических нагрузок, интенсивных занятий спортом в течение пары дней до и после вакцинации. А вот прогулки на свежем воздухе очень приветствуются. Они улучшают кровообращение и работу всех органов и систем организма, включая иммунную.

6. Желательно хорошо выспаться, чтобы снизить уровень стресса.

7. В день вакцинации рекомендуется не посещать бани, бассейны, сауны, не купаться в природных водоемах.

8. Старайтесь спать не менее 7-8 часов - научные исследования показывают, что здоровый сон улучшает выработку иммунитета после вакцинации.

9. Полноценный иммунитет возникает в среднем через 40 дней после первого укола вакцины. До истечения этого срока важно не только избежать заражения коронавирусом, но и не подхватить другую ОРВИ или прочие инфекции. Они могут помешать эффективной выработке иммунитета после вакцинации. Поэтому необходимо продолжать соблюдать защитные меры: ношение масок в людных местах, соблюдать социальную дистанцию, соблюдать правила личной гигиены, использовать антисептики.

10. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими.

Врач-гигиенист А.В. Макулькин