



Сегодня ведется много споров на тему прививаться или нет. Спорить на эту тему можно до бесконечности и правы будут все, потому что еще очень много неясного в работе иммунной системы. Но есть разумные действия, которые позволят свести риск при посещении прививочного кабинета к минимуму.

1. В течение 3-4 дней перед прививкой провести измерение температуры утром и вечером и убедиться, что она нормальная-36,6 С.

2. Не должно быть нарушений в работе кишечника.

3. Приходя на прививку, выясните какую вакцину Вам будут вводить.

Желательно узнать, внесли ли в Вашу карту запись номера серии вакцины, учтите, сейчас даже при вакцинации животных ветеринары обязательно делают это.

4. Обязательно сообщите врачу перед прививкой все случаи аллергических реакций, которые были у Вас.

5. Желательно убедиться, что этикетка на упаковке с вакциной совпадает с той, что внесена в вашу карту и срок применения вакцины не просрочен.

6. После вакцинации посидеть минут 20-30 в коридоре, рядом с прививочным кабинетом и если нормально себя чувствуете, то одеться и идти домой.

7. Лучше не ходить потом несколько дней по магазинам, людным местам и избегать длительных утомляющих прогулок.

8. Помните, что в ближайшие 1-2 недели Ваш иммунитет будет ослаблен и Вы более уязвимы к атаке вируса ковида, а выработка антител только идет.

9. Можете в дальнейшем вести обычный образ жизни, но не забывайте, что любая вакцина обеспечивает защиту от обычной «разумной» концентрации вирусов и любую защиту может «пробить» если вы попали в концентрированное облако выделений от больных коронавирусом, поэтому избегайте находиться в тесных непроветриваемых помещениях, заполненных людьми.

10. Продолжайте носить маску при нахождении в транспорте, посещении магазинов и для прогулок выбирайте хорошо проветриваемые места без скопления людей.

А.Н. Байдусь, к.б.н., биотехнолог, член Экспертного Совета РДА, первый полный Кавалер почетных знаков РДА «Вместе мы сильнее!» 1, 2, 3 ст.