



Dr Leszek Borkowski, 2021-03-22 08:27

Leszek Borkowski

Koronawirus: Jak przygotować się do szczepienia - pięć rzeczy, które musisz wcześniej zrobić



Fot. arch. pryw.

Po pierwsze cieszyć się, bo pandemia nie daje nam spokoju.

Każda szczepionka, którą dostajemy jest najlepsza, bo nas już zabezpieczy przed COVID-19, a jak mimo to zachorujemy, to przebieg choroby będzie złagodzony.

Po drugie dbać o dobrą formę fizyczną: ruch, spacer, robienie wszystkiego co poprawia nam samopoczucie, a uznawane jest za dobre i prawidłowe dla organizmu człowieka.

Zachowywać się jak zwykle i koniecznie myśleć pozytywnie.

Wiem, że czasami jesteśmy przybici różnymi problemami.

Ale żyjemy i to jest najważniejsze.

Jak człowiek żyje, to wszystkie kłopoty i problemy mogą się zmniejszyć, skurczyć się lub zniknąć. Inni ludzie dawali sobie radę w sytuacjach o wiele gorszych od naszych.

W zdrowym ciele zdrowy duch oraz lepiej funkcjonujący układ odpornościowy.

Popatrzcie, jak matki opiekujące się chorymi dziećmi na choroby zakaźne relatywnie rzadko w czasie najwyższego zatroskania o swoje pociechy ulegają zakażeniu.

Po trzecie wyspać się, zjeść śniadanie, nie pić alkoholu także w dniach poprzedzających szczepienie i kilka dni po.

Ubierz się odpowiednio. Mając koszulkę z szerokim rękawem, możesz łatwo ją podnieść i odsłonić ramię do podania zastrzyku. Przy obcisłych bluzkach trzeba rozebrać się do pasa.

Po czwarte jeżeli bierzesz leki regularnie, to nadal je przyjmuj, nie modyfikuj dawki, bo nadmiar szkodzi a niedomiar nie pomaga w leczeniu.

Jak masz pytania, to poproś o poradę farmaceutkę z apteki, pielęgniarkę z ośrodka, lekarza prowadzącego.

Jeżeli jesteś przewlekłe chory, to skonsultuj swój stan z lekarzem, ale nie ulegaj egocentrycznym myślą hipochondryków.

Ale pamiętaj, że podwyższona temperatura ciała może zmusić do przełożenia szczepienia.

Nie stosuj żadnych leków profilaktycznie przed szczepieniem.

Nie warto brać wcześniej paracetamolu, bo nie wiesz czy będziesz go potrzebował dnia następnego.

Jak człowiek jest zdrowy, to nie może być zdrowszy po prewencyjnym braniu leków.

Nie zatajaj żadnych informacji w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej do szczepienia, ale też nie opowiadaj całej historii swojego życia.

Po piąte po szczepieniu bądź zdyscyplinowany i odczekaj 15 minut.

Rycerskość Twoja nie ulegnie pomniejszeniu.

Działania niepożądane mogą się pojawić u każdego, także w następnych dniach po szczepieniu.

Staraj się nie zapomnieć o ich zgłoszeniu do miejsca, gdzie odbyło się szczepienie.

Zgłoszenie możesz zrobić np. w najbliższej aptece, ale musisz podać informacje o nazwie i numerze serii szczepionki, która została Tobie podana.

Zgłaszaj te także, o których już wszyscy wiemy, bo pozwoli to określić bardziej precyzyjnie ich częstotliwość i siłę z jaką występują.

W tym momencie stajesz się członkiem szerokiego naukowego zespołu badawczego z obszaru bezpieczeństwa produktów leków leczniczych.

To co piszę to nie lipa ani żadna ściema. To prawda.

Materiał został przygotowany w oparciu o tekst napisany przez profesorów Piotra Rzymskiego i Andrzeja

Fala i adjustowany przez Zespół Inicjatywy Nauka Przeciw Pandemii na podstawie doświadczeń z sytuacji innych masowych szczepień / www.naukaprzeciwpandemii/.

Dr nauk farm. Leszek Borkowski