

11 ПОРАД

ЩО (НЕ) РОБИТИ ПІСЛЯ ВАКЦИНАЦІЇ ПРОТИ КАШЛЮКУ, ДИФТЕРІЇ ТА ПРАВЦЯ



Вакцинація — це ваш надійний захист від інфекцій, що дозволяє зберегти звичний ритм життя. Після щеплення потрібно залишитися в пункті вакцинації під наглядом медиків лише 30 хвилин, а далі можна продовжувати свої справи.

Поради для комфортного перебігу вакцинації проти кашлюку, дифтерії та правця:

Що можна робити після щеплення:

1. Приймати ванну або душ 🚿.
2. Виконувати легкі фізичні вправи: прогулянки, йога.

Що варто робити після щеплення:

3. Харчуйтесь збалансовано: обирайте свіжі фрукти та овочі, уникайте шкідливих продуктів.
4. Пийте достатньо води: врахуйте добову норму — близько 4% від вашої маси тіла. Наприклад, для дорослого вагою 70 кг це приблизно 2,8–3 л води на день. Уникайте солодких газованих напоїв.
5. Відпочивайте: дайте організму час на відновлення.

Що не варто робити після щеплення:

6. Уникайте алкоголю: це може спровокувати симптоми, схожі на реакції на вакцину, як-от головний біль чи підвищення температури.
7. Утримайтесь від значних фізичних навантажень: поверніться до тренувань через 48 годин.
8. Не тріть і не чухайте місце уколу, щоб уникнути інфекції.
9. Не використовуйте мазі, гелі чи спиртовмісні настоянки на місці уколу, щоб не подразнити шкіру.

На що звернути увагу:

10. Прислухайтесь до свого самопочуття: легке підвищення температури, почервоніння чи біль у місці уколу — це нормальні реакції. Якщо температура тримається понад 37,5°C більше трьох днів або з'являються інші симптоми, зверніться до лікаря.
11. Дотримуйтесь графіка щеплень: не пропускайте наступних доз вакцини.

Пам'ятайте, що навіть після вакцинації ризик захворіти залишається, але перебіг хвороб буде легшим. Вакцинація — це найкраща профілактика! Бережіть себе та своїх близьких — вакцинуються!

З 1 серпня в Україні триває кампанія додаткової імунізації проти кашлюку, дифтерії та правця. Усі щеплення за Національним календарем — безоплатні. Для отримання щеплення зверніться до сімейного лікаря або найближчого закладу охорони здоров'я.

Центр громадського здоров'я України
UNICEF Ukraine