

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zachowanie po szczepieniu

**Po szczepieniu przeciw COVID-19 zrezygnujemy na 1-2 dni z opalania na plaży, pływania w morzu czy jeziorze oraz intensywnych wycieczek rowerowych - powiedziała PAP prof. Joanna Zajkowska z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.**

Zdaniem ekspertki po szczepieniu przeciw COVID-19 należy zachować zdrowy rozsądek, jak po każdym innym szczepieniu.

"Unikajmy przez 1-2 dni intensywnego wysiłku fizycznego. Nie rzucajmy się od razu na 30-kilometrową wycieczkę rowerem. Opuśćmy na chwilę opalanie oraz pływanie w jeziorze czy morzu. Po prostu poleniuchujmy w zaciszu domowych" - powiedziała PAP prof. Zajkowska.

Chodzi o to, aby móc tego samego i następnego dnia zidentyfikować możliwe odczyny poszczepienne.

"Gdy zleją się nam one z zakwasami, bądź gorączka z udarem słonecznym, to nie będziemy wiedzieli jak zareagować. Trzeba po prostu na moment stać się bardziej czujnym, aby takie możliwe skutki uboczne szczepienia wyłapać i zareagować np. zbijając temperaturę. Zawsze jestem zwolenniczką zdrowego rozsądku w naszym życiu. Ten po szczepieniu także jest niezwykle potrzebny" - dodała lekarka.

Przestrzegła także przed spożywaniem alkoholu po szczepieniu.

"Jego picie odwadnia, więc zrezygnujmy z niego po przyjęciu szczepionki. Tylko wyjdzie nam to na zdrowie" - stwierdziła prof. Zajkowska.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30640.html>



10-01-2025

## **Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?**

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

## **Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie**

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na](#)

[wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

## **Partnerzy**