

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy