

[Akceptuję](#)

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

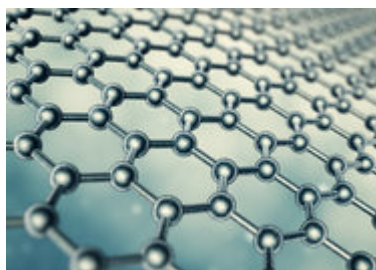
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30640.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy