

### [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](#)

## Jak przygotować się do szczepienia przeciw COVID-19

Przed szczepieniem warto dobrze się wyspać, zjeść pożywny posiłek i ograniczyć spożycie alkoholu. Na co jeszcze powinniśmy zwrócić uwagę, żeby optymalnie przygotować się do szczepienia? Sprawdź, co radzą w tej kwestii eksperci. Dzięki szczepieniu możemy uniknąć

**zachorowania na COVID-19, jego poważnych konsekwencji i długoterminowych powikłań. Nawet jeśli po zaszczepieniu mimo wszystko zachorujemy, to jednak przebieg choroby będzie wtedy łagodniejszy.**

Ekspertki podkreślają, że warto zaszczepić się nawet jeśli chorowaliśmy już na COVID-19. Odporność po szczepieniu jest bowiem silniejsza i trwa dłużej niż ta wywołana naturalną infekcją.

Według CDC (Center for Disease Control and Prevention) i PHE (Public Health England) przebycie COVID-19 nie jest przeciwwskazaniem do szczepień. Z kolei Rada Medyczna rekomenduje, aby osoby, które przeszły już COVID -19 przyjąć jedną dawkę szczepionki po upływie 6 miesięcy od dnia uzyskania wyniku testu potwierdzającego zakażenie.

## **Tuż przed szczepieniem**

„W dniu szczepienia trzeba się zachowywać tak, jak zwykle, czyli zjeść posiłek (najlepiej lekki) i przyjąć leki, które się codziennie przyjmuje. Seniorzy czasem przychodzą do lekarza na czczo i nie zażywają leków „na wszelki wypadek”. W przypadku wizyty związanej ze szczepieniem jest to szczególnie niewskazane. Może bowiem dojść do zmiany ciśnienia lub zasłabnięcia, nie w efekcie podania szczepionki, tylko z powodu hipoglikemii” - mówi lekarka rodzinna Agata Sławin z Porozumienia Zielonogórskiego.

Specjaliści zwracają uwagę, że dla niektórych osób przyście na szczepienie w nowe miejsce, na określoną godzinę, a także oczekiwanie na szczepienie, wiąże się z silnymi emocjami i często skutkuje wzrostem ciśnienia.

„Nieprzyjęcie codziennych leków obniżających ciśnienie i ten dodatkowy stres skutkuje często takim wzrostem, że trzeba poczekać na jego obniżenie, aby bezpiecznie przyjąć szczepionkę” - mówi prof. Joanna Zajkowska z Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji UMB.

Ponadto, wybierając się na szczepienie warto ubrać się tak, aby łatwo było odsłonić górną część ramienia. Nie zakładajmy więc tego dnia koszul zapinanych na wiele guzików, czy obcisłych bluzek lub swetrów. Przy odpowiednim stroju wystarczy odsłonić ramię bez zdejmowania ubrania.

W punkcie szczepień warto pojawić się punktualnie, najlepiej z wypełnionym już kwestionariuszem kwalifikacyjnym (można go znaleźć na stronie gov.pl).

„Ankieta składa się z kilkunastu pytań, dlatego warto wypełnić ją spokojnie w domu i przynieść gotową do przychodni, ale jeśli nie ma takiej możliwości, to kwestionariusz dostaniemy w na miejscu” - informuje lekarka.

Trzeba zatem zabrać również ze sobą okulary do czytania, jeśli ktoś takich potrzebuje, a także dowód osobisty i długopis.

Uwaga! Zabierz na szczepienie ze sobą również listę leków, które przyjmujesz.

Szczepionka przeciw COVID-19 aplikowana jest domięśniowo, najczęściej w mięsień naramienny. Podawane są z reguły dwie dawki szczepionki (0,3 lub 0,5 ml każda) w odstępie co najmniej 21 dni.

Uwaga! Zapisujemy się na daną szczepionkę, więc w punkcie szczepień nie można już tego zmienić, chyba, że lekarz kwalifikujący do szczepienia podejmie taką decyzję i zmieni nasz termin oraz szczepionkę.

## **O czym musisz koniecznie powiedzieć lekarzowi przed szczepieniem:**

- że miałeś ciężką reakcję alergiczną lub zaburzenia oddychania po jakimkolwiek szczepieniu, pokarmie, ukłuciu owada, leku czy substancji chemicznej,
- że miałeś incydenty zatorowo-zakrzepowe (np. udar, zakrzepica kończyn dolnych),
- że masz problemy z krzepnięciem krwi, łatwo tworzą się u Ciebie siniaki lub przyjmujesz profilaktycznie leki przeciwzakrzepowe (np. Acard, Xarelto, Pradaxa, Eliquis) - to nie przeszkadza w szczepieniu, ale trzeba poinformować o tym lekarza,
- że choroba przewlekła, na którą chorujesz, jest w tej chwili w fazie zaostrzenia (problemem jest szczególnie zaostrzenie astmy, RZS czy łuszczycy, ze względu na konieczność zwiększenia leków supresyjnych - sterydów),
- że masz osłabiony układ immunologiczny w wyniku choroby, takiej jak np. zakażenie wirusem HIV, przyjmujesz leki z powodu choroby nowotworowej, chorób z autoagresji jak RZS (Metorexat) lub innych zaburzeń odporności.

## **Co Cię czeka po szczepieniu?**

Po przyjęciu szczepionki trzeba poczekać na miejscu 15 minut dla własnego bezpieczeństwa, by w razie pojawienia się niepożądanych reakcji szybko uzyskać pomoc. Jeśli nic się nie dzieje, to można wrócić do domu.

„Tego dnia odpoczywamy. Nie planujemy żadnych prac związanych z wysiłkiem. Możemy czuć się normalnie, ale trzeba się liczyć z tym, że nasz organizm zareaguje na szczepionkę. Najczęściej obserwowany jest ból ręki, w którą wykonano zastrzyk - dlatego ważne jest, by podano go w rękę mniej używaną. Inne dość częste dolegliwości po szczepieniu to dyskomfort, bóle mięśni, stan podgorączkowy. Nie panikujemy, jeśli takie objawy się pojawią należy wziąć paracetamol lub ibuprofen i poczekać 1-2 dni, bo w tym czasie zwykle objawy znikają. Jeśli jednak gorączka będzie wysoka, a dolegliwości będą się nasilały, trzeba skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym” - mówi Agata Sławin.

Choć można spodziewać się przejściowych działań niepożądanych, przed otrzymaniem szczepionki nie należy profilaktycznie przyjmować jakichkolwiek leków. Warto w tym miejscu wyjaśnić także wątpliwości, które pojawiły się jakiś czas temu w odniesieniu do ibuprofenu.

„Chciałbym podkreślić, że doniesienia jakoby ibuprofen pogarszał przebieg choroby COVID-19 zostały zdementowane przez Światową Organizację Zdrowia i Europejską Agencję Leków” - mówi prof. Ernest Kuchar, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

Objawy niepożądane, jakie mogą się pojawić po szczepieniu:

- ból i/lub obrzęk i /lub zaczerwienienie w miejscu ukłucia
- złe samopoczucie, osłabienie
- ból głowy, zawroty
- bóle mięśniowo-stawowe
- dreszcze, gorączka
- powiększenie węzłów chłonnych
- odczyny alergiczne.

To może, ale nie musi się zdarzyć, ale lepiej wziąć to pod uwagę, bo być może będziesz potrzebować jeden, dwa dni na odpoczynek.

## Ostrożnie między szczepionkami

Pamiętaj, że szczepionka może nie zapewniać pełnej ochrony przed upływem co najmniej 7 (Pfizer) - 14 (Moderna i AstraZeneca) dni od otrzymania drugiej dawki.

„Odporność zaczyna się wytwarzać już od chwili podania szczepionki i stopniowo rośnie, ale dość wolno. Dopiero około 3. tygodnia zbliża się do wartości pożądaných. Warto pamiętać, że mimo podania pierwszej dawki, w ciągu tygodnia lub dwóch od szczepienia może zdarzyć się zakażenie wirusem” - ostrzega prof. Zajkowska.

Dlatego specjaliści apelują, aby zaraz po szczepieniu nie organizować spotkań rodzinnych i towarzyskich.

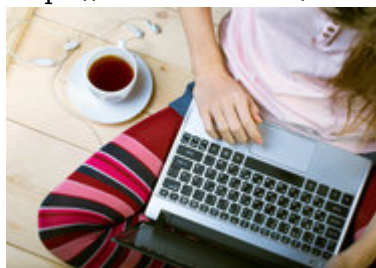
„Żeby babcia lub dziadek byli bezpieczni, musi upłynąć jeszcze trochę czasu. Częściową (50-procentową) odporność nabywa się średnio po 12 dniach, ale u starszych osób trwa to zwykle dłużej, bo z wiekiem układ odpornościowy pracuje mniej sprawnie i potrzebuje więcej czasu do produkcji przeciwciał. Na rodzinne imprezy z dziadkami najlepiej poczekać do tygodnia po drugiej dawce” - mówi Agata Sławin.

Dostępne dziś szczepionki zapewniają odporność przeciwko występującym obecnie w Polsce różnym wariantom wirusa. Warto jednak mieć na uwadze fakt, że wirus jest stale transmitowany między ludźmi i tworzy kolejne warianty, obecny jest także w rezerwuarze zwierzęcym.

„Czy będzie zagrożeniem w następnych latach? Czy nasza odporność wystarczy? Na to pytanie dziś trudno opowiedzieć. W niektórych krajach rozważa się podanie trzeciej dawki, a naukowcy pracują nad szczepionkami mozaikowymi czy wielowariantowymi, które skutecznie chroniłyby nas przed nowymi wariantami koronawirusa” - podsumowuje prof. Zajkowska.

Źródła: MZ

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30462.html>



01-06-2026

## Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**