

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy