

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των ήπιων συμπτωμάτων του εμβολίου COVID-19

Το εμβόλιο COVID-19 θα σας βοηθήσει να προστατευτείτε από τον ιό SARS-COV 2, που προκαλεί την COVID-19 αλλά και να προστατεύσετε τον κοινωνικό σας περιβάλλον. Στην Ελλάδα όπως και σε όλο τον κόσμο, τα εμβόλια, που διατίθενται, έχουν εγκριθεί για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους από το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων.

Μετά τον εμβολιασμό, μπορεί να έχετε κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες, που είναι φυσιολογική ένδειξη ότι ο οργανισμός σας ανταποκρίνεται και κτίζει την προστασία του.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες **μπορεί να παρουσιαστούν ως γρίπη και ακόμα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά σας να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες**, αλλά θα πρέπει να υποχωρήσουν πολύ σύντομα και δεν πρέπει να σας ανησυχούν.

Συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες



Στο σημείο του χεριού που κάνατε την ένεση:

- Πόνος
- Οίδημα



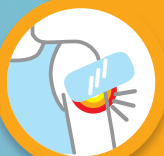
Άλλες

- Πονοκέφαλος
- Πυρετός
- Μυαλγίες
- Πόνος στις αρθρώσεις
- Ρίγος
- Κούραση



Χρήσιμες συμβουλές

Εάν έχετε πόνο ή δυσφορία, σύμφωνα με τις οδηγίες από όλους τους οργανισμούς υγείας όπως το CDC των ΗΠΑ, τον NHS του Η.Β, την Επιτροπή Εμβολιασμού της χώρας μας, η λήψη αντιπυρετικών ή αντιφλεγμονωδών φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή, όπως η παρακεταμόλη και η ιβουπροφαίνη βοηθούν στην αντιμετώπισή τους.



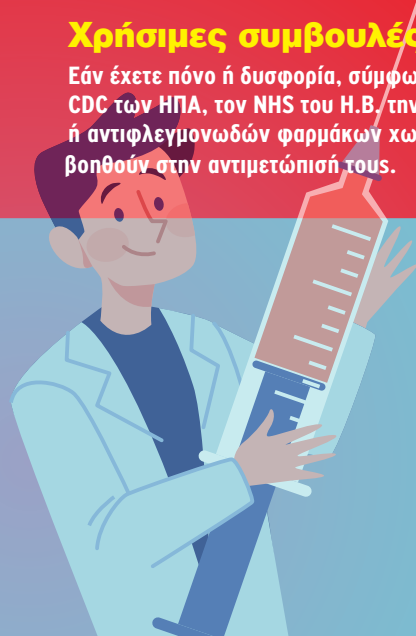
Για να μειώσετε τον πόνο και την δυσφορία στο σημείο που κάνατε την ένεση:

- Εφαρμόστε ένα καθαρό, δροσερό, βρεγμένο πανί σε όλη την περιοχή.
- Χρησιμοποιήστε ή ασκήστε το χέρι σας.



Για να μειώσετε την ταλαιπωρία από τον πυρετό:

- Πίνετε άφθονα υγρά.
- Ντυθείτε ελαφρά.





Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των ήπιων συμπτωμάτων του εμβολίου COVID-19



Πότε να καλέσετε το γιατρό

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η τλαιπωρία από πυρετό ή πόνο είναι φυσιολογική και αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά από την παρακεταμόλη και την ιβουπροφαίνη.

Επικοινωνήστε με το γιατρό ή το εμβολιαστικό κέντρο:

- Εάν η ερυθρότητα ή η ευαισθησία στο σημείο που κάνατε την ένεση αυξηθεί μετά από 24 ώρες
- Εάν οι ανεπιθύμητες ενέργειες σας ανησυχούν ή δεν φαίνεται να μειώνονται μετά από μερικές ημέρες
- Εάν παρουσιάσετε αλλεργικά συμπτώματα ή αναφυλαξία
- Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα του σπάνιου συνδρόμου θρόμβωσης μαζί με θρομβοπενία.

Θυμηθείτε

- Οι ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να παρουσιαστούν σαν γρίπη και ακόμη και να επηρεάσουν την ικανότητά σας να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες, αλλά θα πρέπει να εξαφανιστούν σε λίγες ημέρες.
- Τα περισσότερα εμβόλια COVID-19, χρειάζονται 2 δόσεις για να είναι αποτελεσματικά. Κάντε τη δεύτερη δόση ακόμα και αν έχετε παρενέργειες μετά την πρώτη, εκτός εάν ο γιατρός σας ή το εμβολιαστικό κέντρο σας πει να μην την κάνετε. **Ο οργανισμός σας χρειάζεται χρόνο** μετά από οποιοδήποτε εμβολιασμό για να αναπτύξει ανοσία στον ιό. Τα εμβόλια COVID-19 που απαιτούν 2 λήψεις ενδέχεται να μην σας προστατεύσουν έως μία ή δύο εβδομάδες μετά τη δεύτερη λήψη.
- Είναι σημαντικό για όλους να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν όλα τα διαθέσιμα εργαλεία για να σταματήσουν αυτήν την πανδημία καθώς μαθαίνουμε περισσότερα για το πώς λειτουργούν τα εμβόλια COVID-19 στις πραγματικές συνθήκες. Κανένα εμβόλιο δεν προστατεύει 100%. Χρησιμοποιείτε μάσκα όταν είστε μαζί με άλλους ανθρώπους, τρέψτε τουλάχιστον την απόσταση των 2 μέτρων από τον συνομιλητή σας, αποφύγετε τις πολυπληθείς συγκεντρώσεις πλένετε συχνά τα χέρια σας και χρησιμοποιείτε αντισηπτικό όπου χρειάζεται.