

توصیه های تغذیه ای بعد از واکسیناسیون

- نوشیدن آب و مایعات فراوان، مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد التهاب مانند: ماهی، آجیل و مغز دانه ها، روغن زیتون و روغن کنجد و چاشنی هایی مانند زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زردچوبه، سیاه دانه، سیر و پیاز توصیه می شود.
- مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه و انواع گوشت به ویژه (مرغ و ماهی)، حبوبات و تخم مرغ توصیه می شود.
- از مصرف فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و نقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین، روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی پرهیز شود.

واکسیناسیون در دوران شیردهی و بارداری

• واکسیناسیون در دوران شیردهی:

در حال حاضر تزریق واکسن سینوفارم و آسترانکا از شش هفته بعد از زایمان، مجاز است.

• واکسیناسیون در دوران بارداری:

در حال حاضر واکسن سینوفارم بعد از هفته ۱۲ بارداری طبق اولویت های اعلام شده وزارت بهداشت و به شرط رضایت مادر باردار بعد از مشاوره با پزشک، مجاز است.

نام واکسن	اسپوتنیک	کوو برکت	سینوفارم	آسترانکا
تعداد نوبت واکسن	۲	۲	۲	۲
فاصله بین دو تزریق	۲۸ روز	۲۸ روز	۲۸ روز	۱۲ هفته
سن	در حال حاضر واکسیناسیون زیر ۱۸ سال انجام نمی شود.			
حساسیت	در صورت وجود سابقه هر گونه واکنش حساسیتی شدید به دارو، غذا و سایر واکسن ها و حساسیت به تزریق قبلی، قبل از واکسیناسیون با پزشک مشورت شود			
جراحی	دو هفته قبل و بعد از جراحی، واکسیناسیون انجام نشود			
موارد منع تزریق	در صورت ابتلا به بیماری کرونا یا وجود علائم ابتلا به سایر بیماری های عفونی در موارد خفیف تا ۶ هفته و در موارد شدید تا ۱۰ هفته بعد از شروع بیماری، منع تزریق وجود دارد			
	در صورت سابقه تماس نزدیک با بیمار مبتلا به کرونا و یا وجود علائم سرفه، گلودرد، لرز، تب، سردرد، کوفتگی، اسهال، اختلال حس بویایی و چشایی، ابریزش بینی، عطسه و ... در شش هفته گذشته، قبل از انجام واکسیناسیون با پزشک مشورت نمایید			

VACCINE COVID-19

نکات قابل توجه

در تزریق واکسن کووید ۱۹

نام و نام خانوادگی:

نوع واکسن:

تاریخ تزریق نوبت اول:

تاریخ تزریق نوبت دوم:

کد ملی:

تاریخ تولد:

نکات عمومی

- حتی در صورت تزریق واکسن، همچنان ماسک بزنید و از حضور در تجمعات اکیدا خودداری کنید.
- تزریق واکسن کرونا، آزمایش کرونا را مثبت نمی کند.
- ایمنی نسبی برای فرد واکسینه شده، ۲ هفته بعد از تزریق نوبت دوم واکسن ایجاد می شود.

نکات مهم قبل از واکسیناسیون

- در صورت ابتلا به برخی بیماری های مزمن مثل بیماری های کبد، ریه و کلیه، بیماری های قلبی، بیماری های خونی، جراحی طحال، بیماری های خودایمنی و در صورت سابقه تشنج و سکتة مغزی و صرع برای انجام واکسیناسیون، معرفی نامه از پزشک متخصص معالج خود را به همراه داشته باشید.
- واکسیناسیون بیماران خاص مثل سرطان، هموفیلی، تالاسمی، ام اس، پیوند اعضا، اوتیسم، نقص سیستم ایمنی در مراکز واکسیناسیون بیماران خاص انجام می شود.
- در صورت ابتلا به بیماری فشارخون و دیابت، قبل از تزریق واکسن، پزشک مرکز واکسیناسیون را از بیماری خود مطلع کنید.
- تذکر خیلی مهم: به موارد منع واکسیناسیون در جدول پشت صفحه توجه شود.

نکات مهم بعد از واکسیناسیون

- درد و تورم و قرمزی محل تزریق از شایع ترین عوارض واکسن می باشد که عموماً خودبخود بهبود می یابد. ولی می توان برای کاهش عوارض در ۲۴ ساعت اول از کمپرس سرد و روز دوم به بعد از کمپرس گرم همراه با حرکات ورزشی آرام و ماساژ ملایم استفاده کرد.
- خارش محل تزریق، احساس خستگی، سردرد، درد عضلانی و تب از دیگر عوارض شایع است که با استراحت، استفاده از مایعات فراوان، استفاده از مسکن هایی مثل استامینوفن و ناپروکسن در صورت نیاز قابل کنترل می باشد.
- تهوع از عوارض کمتر شایع است و بیشتر با داروهای مصرفی مرتبط است که بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- پس از انجام واکسیناسیون کووید ممکن است علائم شبیه بیماری کرونا بصورت خفیف ایجاد شود که طبیعی است ولی در صورت تداوم علائم بیش از ۴۸ ساعت یا تشدید علائم به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.
- در صورت بروز سایر عوارض به کلینیک های عوارض واکسن در مشهد واقع در بیمارستان های قائم و هاشمی نژاد یا به بیمارستان شهرستان خود مراجعه نمایید.