

01 listopada 2021

# Jak przygotować się do szczepienia przeciwko COVID-19?

Zgodnie z zaleceniami lekarzy rodzinnych osoby, które w najbliższych dniach zostaną zaszczepione przeciwko COVID-19 powinny pamiętać o:

## Zjedzeniu posiłku, zażyciu leków

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

## Odpowiednim ubraniu

Wybierając się na szczepienie, warto pomyśleć o odpowiednim ubraniu, aby nie przedłużać przygotowań do iniekcji już na miejscu. Panom stanowczo odradza się koszule z mankietami, krawaty, garnitury, a paniom bluzki zapinane na guziki i żakiety, które trudno będzie zdjąć. Im mniej trudu przy rozbieraniu, tym lepiej, im mniej guzików do rozpięcia, tym szybciej będziemy mieć wizytę za sobą - zastrzyk jest podawany w ramię. Przy odpowiednim stroju wystarczy je odsłonić bez zdejmowania ubrania. Najlepszym wyborem jest zwykły luźny podkoszulek, na który można nałożyć sweter czy bluzę. Styl raczej sportowy niż galowy.

## Zabranii dowodu osobistego, okularów i ewentualnie dokumentacji medycznej

Na szczepienia trzeba koniecznie zabrać ze sobą dowód osobisty i - jeśli szczepienie odbywa się w innej placówce - dokumentację medyczną, spis zażywanych leków. Senior powinien zabrać ze sobą także okulary, jeśli ma problemy ze wzrokiem. Okulary będą potrzebne przy wypełnianiu ankiety przed szczepieniem, koniecznej do kwalifikacji. Składa się ona z kilkunastu pytań. Można ją wcześniej pobrać ze strony internetowej [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl) lub strony swojego punktu szczepień, wypełnić spokojnie w domu i przynieść gotową do przychodni. Jeśli nie ma takiej możliwości, kwestionariusz można dostać na miejscu i wypełnić. Lista leków przyda się szczególnie w sytuacji, gdy szczepimy się nie w swojej przychodni, gdzie nasza dokumentacja medyczna jest dostępna, a lekarz nas zna od lat. Wiedząc, jakie leki przyjmujemy, nawet obcy lekarz kwalifikujący do szczepienia będzie w stanie ocenić, czy nie ma do niego przeciwwskazań. Gdyby spisanie leków



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

wiązało się z trudnościami, można zabrać ze sobą same leki czy opakowania do woreczka.

## Punktualności

Do punktu szczepień trzeba przyjść punktualnie. Jednak nie ma też sensu przychodzić z dużym wyprzedzeniem, bo na pewno nikt nie zostanie przyjęty wcześniej niż o wyznaczonej godzinie. Jeśli ktoś bardzo się obawia spóźnienia, wystarczy że będzie w przychodni pięć minut przed czasem. Punkty szczepień zapisują pacjentów zwykle co kwadrans lub co pół godziny, zależnie od organizacji swojej pracy. Płynny ruch jest szczególnie ważny, by nie powstawały zatory i by kolejne osoby nie musiały zbyt długo czekać. Osoby, które z jakiegoś powodu nie mogą przyjść na szczepienie w wyznaczonym terminie powinny jak najszybciej powiadomić o tym placówkę. Umożliwi to przyjscie na szczepienie innemu zapisanemu pacjentowi, a ponadto da możliwość wyznaczenia innego terminu.

## Postępowaniu po szczepieniu

Po szczepieniu trzeba poczekać na miejscu 15 minut dla własnego bezpieczeństwa, aby w razie pojawienia się niepożądanych reakcji, szybko uzyskać pomoc. Jeśli nic się nie dzieje, wracamy do domu i odpoczywamy. Nie planujemy w tym dniu 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.

## Wstrzymaniu się od spotkań rodzinnych i towarzyskich

Inne dość częste dolegliwości po szczepieniu to dyskomfort, bóle mięśni, stan podgorączkowy. Nie panikujemy, bierzemy paracetamol i czekamy 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. Należy zrezygnować ze spotkań rodzinnych i towarzyskich zaraz po szczepieniu. Żeby senior był bezpieczny, musi upłynąć jeszcze trochę czasu. Częściową 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.

Czytaj więcej

[https://dziendobry.tvn.pl/a/jak-sie-przygotowac-do-szczepienia-przeciwko-covid-19-lekarze-przygotow-ali-krotki-poradnik?utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=paste](https://dziendobry.tvn.pl/a/jak-sie-przygotowac-do-szczepienia-przeciwko-covid-19-lekarze-przygotow-ali-krotki-poradnik?utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=paste)

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit