

NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI TIÊM VẮC-XIN COVID-19

1. Trước khi tiêm: Chăm sóc bản thân như

-Nghỉ ngơi vào đêm trước khi tiêm (Không thức khuya) và bổ sung đầy đủ nước để có thể trạng tốt nhất vào ngày tiêm.

- Không sử dụng cà phê, rượu bia và các chất kích thích trước khi tiêm.

2. Trong quá trình tiêm:

Giữ an toàn: Đảm bảo tuân thủ các biện pháp an toàn tại cơ sở tiêm chủng như giữ khoảng cách quy định và đeo khẩu trang.

Khai báo với cán bộ y tế bất kỳ tình trạng sức khỏe nào cần đề phòng, chẳng hạn chóng mặt, nhức đầu hoặc suy giảm hệ miễn dịch.

Giữ thẻ tiêm chủng: Học sinh sẽ nhận được một thẻ (phiếu) chứng nhận đã được tiêm chủng với các thông tin chủ yếu như loại vắc-xin được tiêm, thời gian và địa điểm tiêm. Hãy giữ tấm thẻ này cẩn thận phòng trường hợp cần thiết trong tương lai.

3. Sau khi tiêm

Ở lại để được theo dõi: Theo dõi tình hình sức khỏe trong khoảng 30 phút sau khi tiêm vắc-xin để đảm bảo không có bất kỳ phản ứng tức thời nào. Tuy nhiên, các phản ứng nghiêm trọng đến sức khỏe rất hiếm khi xảy ra.

Lường trước một số phản ứng phụ. Vắc-xin được thiết kế để cung cấp khả năng miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi nguy cơ mắc bệnh. Tuy phản ứng phụ thường không phát sinh trong quá trình hình thành hệ miễn dịch nhưng trong trường hợp, một số phản ứng phụ ở mức nhẹ đến trung bình vẫn có thể xuất hiện và tự biến mất trong vòng vài ngày như: Đau nhức cánh tay ở vị trí tiêm, sốt nhẹ, mệt mỏi, nhức đầu, đau cơ hoặc khớp, ớn lạnh, tiêu chảy.

Nếu bất kỳ triệu chứng nào kéo dài hơn một vài ngày, hoặc xuất hiện bất kỳ phản ứng nghiêm trọng nào khác, hãy liên hệ ngay với y tế phường, bệnh viện địa phương.

Hãy kiên nhẫn. Hệ miễn dịch cần thời gian để hình thành. Bạn sẽ được xác nhận là đã tiêm chủng đầy đủ sau hai tuần kể từ khi tiêm mũi vắc-xin Pfizer-BioNtech hoặc Moderna COVID-19 thứ hai, sau 15 ngày kể từ khi tiêm vắc-xin AstraZeneca, hoặc sau hai tuần kể từ khi tiêm vắc-xin đơn liều J&J/Janssen COVID-19.

Giữ an toàn cho bản thân và những người xung quanh. Mặc dù các loại vắc-xin này đang cho thấy hiệu quả cao trong việc bảo vệ con người khỏi bệnh tật nghiêm trọng do COVID-19 gây ra. Tuy nhiên một người đã tiêm vắc-xin vẫn có thể lây lan vi-rút ngay cả khi không có triệu chứng. Do đó, cần phải tiếp tục thực hiện các biện pháp an toàn để bảo vệ bản thân và cộng đồng, bao gồm tránh tụ tập đông người, giữ khoảng cách, rửa tay và đeo khẩu trang.

Không sử dụng cà phê, rượu bia ít nhất 3 ngày và lâu hơn nữa sau khi tiêm vì sử dụng rượu bia, cà phê và các chất kích thích khác làm căng thẳng hệ miễn dịch, ức chế hệ thống miễn dịch, có thể khiến cơ thể mất nước, làm suy yếu khả năng chống nhiễm trùng của cơ thể, tăng nguy cơ biến chứng và có thể gây khó khăn trong công tác phân biệt phản ứng của rượu và phản ứng của vắc xin.

Tránh ăn những thức ăn khó tiêu như phô mai, nước sốt kem, thịt và thức ăn chiên, thức ăn có đường như kẹo hay bánh nướng. Lưu ý uống đủ nước.

Để hỗ trợ tốt nhất cho hệ thống miễn dịch sau khi tiêm chủng, nên ưu tiên ăn các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và kháng viêm. Lưu ý bổ sung thêm các loại thực phẩm nguyên hạt có nhiều vitamin, khoáng chất, tốt cho sức khỏe như: bánh mì nguyên hạt, yến mạch, gạo lứt, bắp,... bổ sung rau vào bữa trưa và bữa tối, kết hợp thêm trái cây vào bữa sáng và những bữa ăn nhẹ hàng ngày.