

فودمراقبتی بعد از واکسیناسیون کووید ۱۹

دکتر نسرین نیک پیما
عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



رفتارهای خودمراقبتی در کووید ۱۹

COVID-19
VACCINE

رفتارهای خودمراقبتی در کووید - ۱۹، فرآیند تصمیم گیری با هدف جلوگیری از ابتلا و حفظ سلامت در همه گیری کووید ۱۹ است.

رفتارهای خودمراقبتی در پیشگیری از ابتلا به بیماری نقش مهمی دارند.

- **اقدامات حفاظت فردی:** ضد عفونی کردن و یا شستشوی دست ها با آب و صابون، استفاده از ماسک پوشاننده بینی و دهان
- **فاصله اجتماعی:** رعایت فاصله ی حداقل یک و نیم متر از سایر افراد
- **ضد عفونی کردن محیط:** حصول اطمینان از بهداشت خانه، سطوح و محیط با استفاده از محصولات حاوی کلر یا الکل
- **بهزیستی روانشناختی:** گوش دادن به موسیقی و یا انجام یوگا
- **سبک زندگی سالم:** داشتن فعالیت بدنی منظم و یک رژیم غذایی سالم و متعادل

علاوه بر موارد بالا،

یکی از مهم ترین روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹، و پیشگیری از ابتلا به فرم شدید بیماری **واکسیناسیون** است.

واکسن چیست؟

COVID-19
VACCINE

- واکسن ها با روش های بسیار دقیق عامل بیماریزا را تغییراتی می دهند که نتواند سبب بیماری بشود ولی خاصیت تحریک سیستم ایمنی را داشته باشد.
- وقتی برای فردی واکسن تجویز می شود، به سیستم ایمنی فرد فرصت داده می شود تا خودش را آماده کند و حافظه ایمنی ایجاد کند تا اگر در آینده با عامل بیماریزای اصلی مواجه شد به سرعت جلوی تکثیر و بیماریزایی آن را بگیرد و فرد همچنان سالم بماند.

روش های تولید واکسن کووید ۱۹:

- تکثیر عامل بیماریزا (باکتری یا ویروس) و سپس غیر فعال کردن یا کشتن آن و یا ضعیف کردن و از بین بردن قابلیت بیماریزایی آن.
- جدا کردن بخشی از میکروارگانیسم که سبب تحریک سیستم ایمنی می شود مثل واکسن هیپاتیت ب.
- ویروس های غیر بیماریزا را بعنوان حامل (Vector) بخشی از میکروارگانیسم مورد نظر استفاده می کنند (روش های مهندسی ژنتیک). مانند آسترازنکا و اسپوتنیک، پاستوکوک
- جدا کردن بخشی از DNA ویروس مانند فایزر

معرفی انواع واکسن های مورد استفاده در ایران



واکسن سینوواکس/سینوفارم

COVID-19
VACCINE

- این واکسن ویروس غیرفعال شده کووید ۱۹ است که توسط یک شرکت چینی تولید شده است.
- اثربخشی این واکسن ۷۹ درصد ذکر شده است.
- نیم سی سی واکسن برای تزریق عضلانی است.
- محل تزریق در عضله دلتوئید، در یک سوم فوقانی خارجی بازو است.
- برای ایجاد ایمنی کافی باید دو نوبت تزریق واکسن به فاصله ۲۸ روز انجام شود.
- نوع واکسن سینوفارم در نوبت اول و دوم یکسان است.

واکسن سینوواکس/سینوفارم

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن سینوفارم

- عوارض خیلی شایع: درد محل تزریق
- عوارض شایع: تب موقت، احساس ضعف، سردرد، اسهال و قرمزی، سفتی، تورم و خارش محل تزریق
- عوارض ناشایع: راش جلدی در محل تزریق، تهوع و استفراغ، خارش در محل های غیر از تزریق، درد عضلانی، درد مفاصل، خواب آلودگی و گیجی.

موارد منع دریافت واکسن سینوفارم:

- اشخاصی که سابقه آلرژی به این واکسن و یا هر یک از اجزا تشکیل دهنده آن دارند.
- اشخاصی که سابقه واکنش های افزایش حساسیتی و یا بیماریهای مزمن شدید دارند.
- اشخاصی که دچار بیماری حاد متوسط تا شدید با یا بدون تب هستند تا زمان بهبودی ممنوعیت مصرف دارند.

واکسن سینوواکس/سینوفارم

COVID-19
VACCINE

موارد احتیاط در مصرف واکسن سینوفارم:

- در صورت وجود اختلالات انعقادی و یا کاهش پلاکتهای خون بدلیل خطر خونریزی محل تزریق
- در افراد با ضعف سیستم ایمنی و یا افراد دریافت کننده داروهای تضعف سیستم ایمنی ممکن است پاسخ سیستم ایمنی به واکسن کاهش یابد. در این شرایط اگر امکان محافظت فرد با سایر روشهای پیشگیری وجود دارد می توان واکسیناسیون را تا پایان دوره مصرف داروها به تعویق انداخت.
- در افراد با ضعف مزمن سیستم ایمنی، واکسیناسیون توصیه می شود گرچه ممکن است پاسخ ایمنی کمتر باشد.
- در موارد صرع کنترل نشده و یا بیماریهای عصبی پیشرونده و افرادی که سابقه ابتلا به گیلن باره داشته اند حتما نظر پزشک معالج قبل از دریافت واکسن پرسش شود.

واکسن کوواکسین (بهارات)

COVID-19
VACCINE

- این واکسن ویروس غیرفعال شده کووید ۱۹ ساخت هند است.
- اثربخشی این واکسن ۸۱ درصد ذکر شده است.
- نیم سی سی واکسن برای تزریق عضلانی است.
- محل تزریق در عضله دلتوئید، در یک سوم فوقانی خارجی بازو است.
- برای ایجاد ایمنی کافی باید دو نوبت تزریق واکسن به فاصله ۲۸ روز انجام شود.

واکسن کوواکسین (بهارات)

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن بهارات

- شایعترین عارضه موضعی: درد در محل تزریق
- شایعترین عارضه سیستمیک: سردرد و سپس ضعف، تب، درد و کوفتگی بدن، درد شکم، تهوع و استفراغ
- عوارض کمتر شایع: احساس گیجی، لرزش، تعریق، احساس سرما، سرفه و تورم محل تزریق

موارد منع دریافت واکسن بهارات:

- حساسیت به هر یک از اجزای واکسن
- خانم های باردار
- در بیماریهای حاد و یا تبدار
- اشخاص زیر ۱۸ سال
- مبتلایان به اختلالات انعقادی و بیماریهای خونریزی دهنده

واکسن آکسفورد/آسترازنکا

COVID-19
VACCINE

- در این واکسن، از آدنووایروس شامپانزه بعنوان وکتور برای ژن S ویروس کرونا استفاده می شود. آدنووایروس مورد استفاده دستکاری شده ژنتیکی است به نحوی که قابلیت تکثیر در بدن فرد را ندارد.
- اثربخشی واکسن به ۸۰ درصد می رسد.
- واکسن آکسفورد/آسترازنکا، نیم سی سی به صورت تزریق عضلانی در قست فوقانی بازو تزریق می شود.
- در دو نوبت به فاصله ۱۲ هفته توصیه می شود و واکسن نوبت اول و دوم دقیقا یکسان هستند.

واکسن آکسفورد/آسترازنکا

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن آکسفورد/آسترازنکا

- عوارض موضعی مانند درد، گرمی و خارش محل تزریق
- احساس کسالت عمومی
- احساس خستگی (سرگیجه)
- تب و لرز
- سردرد
- تهوع
- درد مفاصل یا عضلات

واکسن آکسفورد/آسترازنکا

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن آکسفورد/آسترازنکا

- عوارض موضعی مانند درد، گرمی و خارش محل تزریق
- احساس کسالت عمومی
- احساس خستگی (سرگیجه)
- تب و لرز
- سردرد
- تهوع
- درد مفاصل یا عضلات
- موارد نادری از بروز عارضه ایجاد لخته خون در سیستم وریدی بدن (عروق مغزی) گزارش شده است رابطه علیتی این عارضه با واکسن هنوز اثبات نشده است.

واکسن آکسفورد/آسترازنکا

COVID-19
VACCINE

موارد منع مصرف واکسن آسترازنکا

- وجود سابقه واکنش حساسیتی به دوز قبلی (به جهت احتیاط از نظر بروز حساسیت شدید، توصیه می شود همه افراد واکسینه شده حداقل ۱۵ دقیقه در مرکز دریافت واکسن بمانند)
- در صورت وجود تب بالای ۳۸ درجه دریافت واکسن باید به تعویق افتد.
- وجود بیماریهای خفیف منع دریافت واکسن نیست.

واکسن اسپوتنیک

COVID-19
VACCINE

- واکسن نو ترکیب ژن تولید گلیکوپروتئین S در ژنوم آدنووایروس قرار داده شده است. لذا آدنووایروس در سطح خودش این آنتی ژن را دارد که باعث تحریک سیستم ایمنی می شود.
- اثربخشی این واکسن علیه ابتال به بیماری ۹۱/۶ درصد است.
- واکسن های نوبت اول، وکتور آدنو ویروس انسانی ۲۶ (آبی) و نوبت دوم، آدنووایروس انسانی ۵ (قرمز) متفاوت است.
- فاصله بین دو نوبت اول و دوم تزریق واکسن، ۲۱ روز است.
- نیم سی سی، عضلانی در عضله فوقانی بازو تزریق می شود.

واکسن اسپوتنیک

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن اسپوتنیک

- عوارض واکسن نوبت اول یا دوم عموماً خفیف و متوسط بوده و در طی حدود ۳ روز برطرف می شوند.
- شایعترین عارضه ایجاد حالت شبه آنفلوآنزای خفیف (تب، لرز، دردهای عضلانی و مفصلی، گلو درد، احتقان و آبریزش بینی، ضعف، احساس ناخوشی و سردرد)
- عوارض موضعی: مانند درد و تورم و قرمزی محل تزریق
- عوارض کمتر شایع عبارتند از تهوع، بی اشتهايي و بزرگي غدد لنفاوي منطقه ای هستند و بندرت گیجی و سنکوپ گزارش شده است.

واکسن اسپوتنیک

COVID-19
VACCINE

موارد ممنوعیت مصرف واکسن اسپوتنیک

- در دوره بارداری و شیردهی
- سابقه واکنش های حساسیتی شدید و وجود هر گونه بیماری حاد با یا بدون تب (این افراد حدود ۲ هفته بعد و بهبودی می توانند مراجعه نمایند).
- واکسن برای افراد زیر ۱۸ سال مجوز مصرف ندارد.
- افرادی که به دنبال تزریق نوبت اول این واکسن دچار هر نوع عارضه شدید (مانند واکنش حساسیتی منتشر شدید، تشنج، تب بالای ۴۰ درجه) شده اند منع مصرف نوبت دوم واکسن را دارند.

واکسن پاستوکوک

COVID-19
VACCINE

- واکسن نو ترکیب کونژوگه شده به توکسوئید کزاز
- نیم سی سی، عضلاتی یا زیرجلدی در عضله فوقانی بازو تزریق می شود.
- در دو نوبت به فاصله ۲۸ روز تزریق می شود.
- اثربخشی بیش از ۹۰ درصدی باشد.

واکسن پاستوکوک

COVID-19
VACCINE

عوارض جانبی واکسن پاستوکوک:

- درد در محل تزریق
- احساس گرما، قرمز شدن پوست در محل تزریق
- سفتی محل تزریق
- بیحالی

موارد منع مصرف:

- افراد مبتلا به بیماری های تب دار و یا هر عفونت متوسط تا شدید (به تاخیر انداختن تزریق تا زمان بهبودی)

واکسن پاستوکوک

COVID-19
VACCINE

موارد احتیاط در واکسن پاستوکوک:

- افراد با سابقه تزریق واکسن حاوی توکسین کزاز طی ۳ ماه گذشته
- افراد دارای آسم کنترل نشده (در سه ماه گذشته حمله آسمی)
- افراد دارای سابقه واکنش آلرژیک شدید به واکسن در طول عمر
- سابقه درمان با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی ۱ ماه پیش از تزریق واکسن

واکسن کوو ایران برکت

COVID-19
VACCINE

- این واکسن ویروس غیرفعال شده کووید ۱۹ است.
- اثربخشی این واکسن ۹۱ درصد ذکر شده است.
- نیم سی سی واکسن برای تزریق عضلانی است.
- محل تزریق در عضله دلتوئید، در یک سوم فوقانی خارجی بازو است.
- برای ایجاد ایمنی کافی باید دو نوبت تزریق واکسن به فاصله ۲۸ روز انجام شود.
- نوع واکسن، در نوبت اول و دوم یکسان است.

مزایای تزریق واکسن کووید ۱۹



- واکسیناسیون COVID-19 در جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک می کند.
- در آزمایشات بالینی نشان داده شده است که کلیه واکسن های COVID-19 که در حال حاضر تولید شده اند، در پیشگیری از کووید ۱۹ ایمن و موثر هستند.
- تزریق واکسن COVID-19 از ابتلا به نوع شدید بیماری پیشگیری می کند.
- دو هفته بعد از تزریق دوز دوم واکسن در واکسن های دودوزی و یک دوزی، ایمنی ایجاد می شود.
- خطر بیماری شدید و مرگ ناشی از COVID-19 بسیار بیشتر از فواید ایمنی طبیعی است. واکسیناسیون COVID-19 با ایجاد پاسخ آنتی بادی (سیستم ایمنی بدن) بدون نیاز به بیماری به شما کمک می کند.

چه افرادی برای تزریق واکسن باید با پزشک مشورت کنند؟

COVID-19
VACCINE

- افرادی که با تزریق دوز اول واکسن، دچار واکنش های آلرژیک شدید شدند. (افت شدید فشار خون، افزایش ضربان قلب، تهوع و استفراغ شدید، کهیر یا قرمزی تمام بدن...)
- افرادی که در دوره ابتلا یا قرنطینه کرونا هستند، بعد از اتمام قرنطینه و بهبودی علائم می توانند واکسن بزنند.
- افرادی که داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی مصرف می کنند و به بیماری خودایمنی مبتلا هستند.

دلایل ابتلا به کرونا بعد از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

- **نوع واکسن دریافتی:** اثربخشی انواع واکسن متفاوت است.
- **زمان طی شده بعد از واکسیناسیون:** دو هفته بعد از تزریق دوز دوم، اثربخشی و مصونیت ایجاد می شود و امکان کم شدن اثر ایمنی بعد از ۶ ماه وجود دارد.
- **جهش ویروسی:** که بر روی اثربخشی واکسن ها اثر گذارد.
- **ژنتیک و سطح سیستم ایمنی فرد**
- به همین دلایل تا زمانی که ۷۰ درصد جمعیت واکسینه نشده اند، بعد از تزریق واکسن هم باید رفتارهای خودمراقبتی را انجام داد.

فودمراقبتی قبل و بعد از تزریق واکسن



خود مراقبتی قبل از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

- زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. به علت سرگیجه یا افت فشارخون احتمالی در زمان تزریق واکسن. توصیه می شود قبل از واکسیناسیون، صبحانه یا میان وعده میل شود و شب قبل از تزریق واکسن نیز غذای سبک میل شود.
- شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. خواب کافی و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن و دفع مواد زائد از بدن کمک می کند.
- توصیه می شود حداقل یک ساعت قبل از خواب از تماشای تلویزیون و یا کار با گوشی همراه بپرهیزید. مصرف غذاهای ساده و سبک می تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد. بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد.

نکات تغذیه ای قبل و بعد از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

- **آب و مایعات فراوان:** عملکرد بهتر بدن با هیدراته بودن، پیشگیری از افت فشارخون حین واکسیناسیون. آب و آبمیوه های طبیعی، شربت خانگی و دوغ و غذاهای آبدار
- **مواد غذایی ضدالتهاب:** مصرف غذاهای تازه و طبیعی، میوه ها، سبزیجات، ماهی، آجیل و مغزها (بادام، گردو، بادام زمینی، پسته و کنجد). چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز، روغن کنجد و روغن زیتون.
- **مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها:** برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی، مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی ها و ۲-۴ واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C
- **مصرف منابع غذایی پروتئینی:** شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. شیر و لبنیات علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز می باشند.
- **مکمل ویتامین D:** بر اساس سطح ویتامین D و تجویز پزشک

قبل و بعد از تزریق واکسن از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

COVID-19
VACCINE

- مصرف فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی می شود.
- از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز شود.

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

COVID-19
VACCINE

تب

- مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.
- رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان، غلات سبوس دار و هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی (منابع سرشار از پتاسیم)
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه B از جمله سبزی های برگ سبز و میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها توصیه می شود.

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

COVID-19
VACCINE

بدن درد و خستگی

- مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی، گردو، تخمه آفتابگردان
- مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو
- مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز

- منابع غذایی حاوی B1، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات
- شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران
- افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

COVID-19
VACCINE

تهوع و استفراغ

- پرهیز از خوردن و آشامیدن تا زمان وجود تهوع و استفراغ
- پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب میل کنید
- با گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید.
- غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد: کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، شربت و ماست
- مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ
- افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده، پرهیز از مصرف غذای سنگین
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض بوها و رایحه های نتند
- مصرف غذاهای ترجیحا سرد یا هم دما با حرارت اتاق
- استفاده از آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو
- استراحت بیشتر

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

COVID-19
VACCINE

اسهال

- موز رسیده، برنج سفید، سیب پخته/ کمپوت سیب بدون شکر، نان تست و برشته، پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده
- جوجه آب پز یا بخار پز، ماست پروبیوتیک، آب مرغ/ سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی
- آب: مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن

بی اشتهایی

- میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب (بصورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوائی
- چای لیمو زنجبیل
- استفاده از ادویه ها و گلپر در غذا
- سمنو، شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین، یا شله زرد با خلال بادام و پسته
- مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه میوه ها
- اضافه کردن آرد برنج، به انواع سوپ یا غذا

خودمراقبتی پس از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

- افرادی که حساسیت دارویی یا غذایی و یا حساسیت به نیش حشرات دارند و یا از داروهای بتابلوکر استفاده می کنند، ۳۰ دقیقه پس از تزریق واکسن در محل بمانند.
- حداکثر تا ۷۲ ساعت بعد از تزریق واکسن ممکن است علائم وجود داشته باشد
- تا ۲۸ روز پس از تزریق واکسن اگر علائم غیرطبیعی ایجاد شود ممکن است عارضه واکسن باشد و باید با پزشک مشورت شود.
- در صورت بروز درد یا تب می توان از مسکن و یا تب بر استفاده کرد.
- در صورت بروز تب، خنک نگهداشتن بدن و کم کردن لباس ها توصیه می شود.

خودمراقبتی پس از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

- تا ۲۴ ساعت بعد از تزریق واکسن، فعالیت شدید بدنی انجام نشود.
- بعد از واکسیناسیون، حمام کردن موردی ندارد.
- مصرف انواع ویتامین ها و مکمل ها بعد از تزریق واکسن، تداخلی با واکسن ندارد.
- کسانی که آسپرین مصرف می کنند، پس از تزریق واکسن نیاز به قطع دارو ندارند.
- کسانی که قبل از دریافت واکسن آنتی بیوتیک مصرف می کردند، پس از تزریق واکسن نیاز به قطع دارو ندارند.

خودمراقبتی پس از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

برای کاهش درد در محل تزریق واکسن:

- استفاده از کمپرس سرد در ۲۴ ساعت اول و بعد از آن کمپرس گرم
- حرکت دادن دست به آرامی
- دوش گرفتن
- عدم ماساژ محل تزریق (ورود واکسن به لایه های عمیق پوستی)
- پیشگیری از بی حرکت نگهداشتن دست

آبسه محل تزریق:

- تداوم سوزش و قرمزی در محل تزریق واکسن کرونا پس از ۲۴ ساعت که با گذشت زمان تشدید شود، می تواند ناشی از عفونت پوستی یا آبسه پوستی باشد.
- آبسه: ضایعه ای در محل تزریق که حاوی مایع (عفونی یا غیرعفونی) بوده و میتواند همراه با تب یا بدون تب باشد.

خودمراقبتی پس از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

ترومبوز / ترومبوسیتوپنی ناشی از واکسن (VITTP):

در صورت بروز هر یک از علائم بالینی زیر ظرف ۴-۲۸ روز پس از تزریق واکسن، می توان به ترومبوز شریانی و وریدی شک کرد و باید فوراً به پزشک مراجعه نمود:

- سردرد شدید و مداوم، علائم عصبی (نورولوژیک) موضعی، تشنج، تاری دید یا دوبینی (ترومبوز سینوس وریدی مغزی یا سکتة مغزی)
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه (نشانه آمبولی ریه یا سندروم حاد کرونری)
- درد شکم (ترومبوز ورید پورت)
- تورم یا قرمزی اندام (نشانه ترومبوز وریدی اندام)
- کمرنگی یا سردی اندام (نشانه ایسکمی حاد اندام)

خودمراقبتی پس از تزریق واکسن

COVID-19
VACCINE

بعد از تزریق هر دو دوز واکسن ادامه رعایت پروتکل های بهداشتی الزامی است:

- استفاده از ماسک بویژه در مکان های پر جمعیت
- رعایت فاصله اجتماعی به اندازه ۱/۵ متر
- پرهیز از حضور در مکان های شلوغ
- شستشو و ضدعفونی دست ها
- سبک زندگی سالم (تغذیه، تحرک، خواب، مدیریت استرس، کنترل عادات بهداشتی، بهزیستی روانشناختی)

چطور علائم کرونا و عوارض ناشی از واکسن را افتراق داد؟

COVID-19
VACCINE

اشتراکات علائم کرونا و عوارض تزریق واکسن:

- بی حالی، خستگی، تب

افتراقات علائم کرونا و عوارض تزریق واکسن:

- در کرونا علائمی همچون: گلودرد، سرفه، ابریزش بینی و کمردرد وجود دارد که بعد از تزریق واکسن وجود ندارد.
- در صورت تماس با فرد مبتلا به کووید ۱۹، ۲-۷ روز بعد از تماس احتمال بروز علائم وجود دارد، بنابراین برای تزریق واکسن، به این مساله توجه شود.

دوز یادآور واکسن (Booster)

COVID-19
VACCINE

- به تدریج و با مرور زمان اثربخشی واکسن در سیستم ایمنی از بین می‌رود که یک بازه زمانی ۶ ماهه را اعلام کرده‌اند. شش ماه بعد از تزریق دو دوز واکسن به تدریج سطح آنتی‌بادی‌های ضدویروس کرونا، بسیار پایین آمده و فرد در معرض عفونت مجدد با ویروس کرونا قرار می‌گیرد.
- دوز بوستر در افراد پر خطر و افرادی که در مواجهه مرتب با ویروس و کل افراد جامعه، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- در ایران، هم با توجه به اینکه پرسنل بهداشتی - درمانی، در درمان مبتلایان به ویروس کرونا دخیل بودند و مدت طولانی از دو دوز واکسن گذشته، در اولویت اول قرار گرفتند.

دوز یادآور واکسن (Booster)

COVID-19
VACCINE

دوز یادآور واکسن چگونه انتخاب می شود:

دوز یادآور (۶ ماه پس از دوز دوم)	دوز اول و دوم
سینوفارم، پاستوکوک، آسترازنکا	سینوفارم، برکت، بهارات
پاستوکوک، آسترازنکا	آسترازنکا، اسپوتنیک

دوز سوم/دوز اضافه واکسن

COVID-19
VACCINE

- دوز اضافه/دوز سوم واکسن کرونا زمانی تزریق می‌شود که یا واکسن تزریق شده، واکسنی باشد که کارایی خوبی نداشته باشد یا سیستم ایمنی فرد پاسخ مناسب را به واکسن ندهد و علی‌رغم تزریق واکسن، ایمنی در برابر ویروس ایجاد نشود.
- افراد بالای ۶۰ سال و افرادی که بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی دارند و یا داروی تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند و دو دوز واکسن سینوفارم، برکت و یا بهارات تزریق کرده‌اند، دوز سوم ۴ ماه بعد از تزریق دوز دوم انجام شود (حداقل فاصله ۱ ماه می‌باشد).
- نوع واکسن انتخابی در دوز سوم، همان واکسن مورد استفاده در دفعات قبلی است.

از توجه شما سپاسگزارم