

## Πρακτικές συμβουλές για τους εμβολιασθέντες από το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ

Το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) εξέδωσε πρόσφατα οδηγίες για τους πολίτες που θα εμβολιαστούν έναντι του SARS-CoV-2 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>). Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Ιωάννης Ντάνιασης, Μαρία Γαβριατοπούλου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα δεδομένα. Ο εμβολιασμός έναντι του SARS-CoV-2 θα σας βοηθήσει να σας προστατεύσει από τη λοίμωξη COVID-19. Μπορεί να έχετε παρενέργειες με συμπτώματα που μοιάζουν με γριππώδη συνδρομή, το οποίο είναι φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού για να δημιουργήσει αντισώματα έναντι του SARS-CoV-2. Οι πιθανές παρενέργειες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα να πραγματοποιήσετε καθημερινές δραστηριότητες, αλλά μόνο για μερικές ημέρες.

### *Συχνές παρενέργειες*

Στο χέρι που θα εμβολιαστείτε: πόνος, οίδημα

Σε όλο το σώμα: πυρετός, φρίκια, καταβολή, πονοκέφαλος

### *Χρήσιμες συμβουλές*

Εάν έχετε πόνο ή δυσφορία, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας ώστε να λάβετε κοινά αναλγητικά όπως ιβουπροφένη ή ακεταμινοφένη. Για να μειώσετε τον πόνο ή τη δυσφορία στο σημείο του εμβολιασμού μπορείτε να εφαρμόσετε ένα καθαρό, ψυχρό, υγρό ύφασμα στην περιοχή, να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε και να ασκείτε το χέρι. Για να μειώσετε τη δυσφορία από τον πυρετό μπορείτε να πίνετε άφθονα υγρά και να ντύνεστε ελαφριά.

### *Πότε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας*

Στις περισσότερες περιπτώσεις η δυσφορία από τον πυρετό ή τον πόνο είναι φυσιολογική. Ωστόσο, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον ιατρό ή το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό εάν η ερυθρότητα ή ευαισθησία στο σημείο του εμβολιασμού επιμένουν για περισσότερο από 24 ώρες και εάν έχετε παρενέργειες που σας ανησυχούν ή δεν φθίνουν μετά από μερικές ημέρες, και σαφώς εάν νομίζετε ότι έχετε αλλεργική αντίδραση μετά τον εμβολιασμό με εξάνθημα, δύσπνοια, υπόταση.

### *Προγραμματισμός της δεύτερης δόσης*

Και τα δύο εγκεκριμένα εμβόλια mRNA απαιτούν δύο δόσεις για να διασφαλιστεί η μέγιστη προστασία. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα εμβόλια που απαιτούν 2 δόσεις μπορεί να μη σας προστατεύουν μέχρι 1 εβδομάδα ή 2 εβδομάδες μετά τη δεύτερη δόση. Ακόμα και εάν έχετε παρενέργειες από την 1<sup>η</sup> δόση του εμβολιασμού μπορείτε να προχωρήσετε στη 2<sup>η</sup> δόση εκτός αν ο ιατρός σας συστήσει να μην προχωρήσετε στη 2<sup>η</sup> δόση. Το χρονικό διάστημα μεταξύ των δύο δόσεων εξαρτάται από το είδος του εμβολίου που έχετε κάνει. Η δεύτερη δόση θα πρέπει να γίνει με διαφορά 3 εβδομάδων (21 ημερών) μετά την πρώτη δόση με το εμβόλιο των Pfizer/BioNTech και με διαφορά 1 μήνα (28 ημερών) μετά την πρώτη δόση. Θα πρέπει

να λάβετε τη δεύτερη δόση του εμβολίου όσο το δυνατό εγγύτερα στο προγραμματισμένο, αλλά όχι νωρίτερα.