



# Рекомендации, как вести себя до и после вакцинации

- Ешьте овощи, цельнозерновые крупы, бобовые, зелень, а также пробиотики - кефир, йогурт, простокваша, квашеная капуста. Это поможет в выработке иммунного ответа на вакцину. Молочные продукты, рыба, нежирное мясо дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител.
- Воздержитесь от алкоголя за 3 дня до вакцинации и в течение пары дней после.
- Не переутомляйтесь. Воздержитесь от сильных физических нагрузок на даче или в спортзале за 1-2 дня до прививки и в течение пары дней после нее.
- Спите не менее 7-8 часов. Здоровый сон укрепляет иммунитет.
- В день вакцинации воздержитесь от походов в бани, бассейны, сауны, не купайтесь в природных водоемах.
- Не злоупотребляйте солнечными ваннами. Избыток ультрафиолета неблагоприятно влияет на иммунитет и может снизить выработку защитных антител после прививки.
- Носите маски в общественных местах, соблюдайте дистанцию, чаще мойте руки.



**Помните, что полноценный иммунный ответ развивается в среднем через 21-40 дней после повторного введения вакцины. До истечения этого срока важно не только избежать заражения SARS-CoV-2, но и не заболеть другими инфекциями.**

\*В случае наличия хронических заболеваний – следует проконсультироваться с врачом.