**12 советов, как себя вести до и после прививки от коронавируса**

Сегодня в нашей стране применяются три российские вакцины от коронавируса: «Спутник V» НИИ им. Гамалеи (ее второе название - «ГамКовидВак»), «ЭпиВакКорона» новосибирского научного центра «Вектор» Роспотребнадзора, а также «КовиВак» Научного центра им. Чумакова. В тех прививочных пунктах, куда доставили вакцины сразу нескольких видов, подобрать наиболее подходящую для конкретного человека может только врач — учитывая состояние здоровья пациента, поясняют эксперты.

Исходя из результатов клинических исследований, все зарегистрированные вакцины безопасны и эффективны против ковида. При этом, как и любой медицинский препарат, прививка может давать побочные эффекты. В подавляющем большинстве случаев они проходят быстро и без последствий. В то же время практика уже показала четкую тенденцию: чем старше человек, тем меньше у него побочек после вакцины. Медики связывают это с тем, что с возрастом иммунитет ослабевает, начинать работать не так активно и потому дает менее выраженные реакции. Поэтому не исключается, что представителям старшего поколения (60+) в некоторых случаях может понадобиться третий укол вакцины (сейчас все применяемые в клинической практике прививки включают два укола с интервалом в 2-3 недели). Об этом, в частности, сообщили представители разработчиков «ЭпиВакКорона» и «КовиВак».

Однако в любом случае ответная реакция организма на введение любой вакцины очень индивидуальна, напоминают врачи. Вместе с медиками мы составили подборку советов, которые помогут перенести прививку максимально комфортно, быстро справиться с возможными побочными эффектами. А также, что немаловажно, соблюдение этих простых правил может повысить шансы на выработку полноценного иммунитета.

1**. Если у вас есть серьезные хронические болезни** (сердечно-сосудистые, аутоиммунные, онкологические, диабет и др.) - сходите на прием к лечащему врачу, чтобы убедиться, что заболевание находится в ремиссии. Сами по себе такие болезни не являются безусловным противопоказанием к вакцинации. Более того, прививка от коронавируса в подобных случаях особенно актуальна, поскольку пациенты-хроники в группе очень высокого риска опасных осложнений ковида вплоть до летального исхода. Но важно, чтобы на момент введения вакцины состояние организма было стабильным, не наблюдалось обострения.

! Также лечащий врач поможет при необходимости временно скорректировать прием лекарств (некоторые препараты мешают выработке иммунитета при вакцинации) и подобрать наиболее подходящую из вакцин.

2**. Налегайте на продукты, которые «любит» наша кишечная микрофлора**. Она вносит большой вклад в выработку иммунного ответа на вакцину. Таких полезных продуктов две группы:

- пребиотики, богатые пищевыми волокнами: овощи, цельнозерновые крупы, бобовые, зелень;

- пробиотики - кефир, йогурт, простокваша, квашеная капуста.

3. **Ограничьте алкоголь за 3 дня до вакцинации** (один бокал вина или пива допустимы, но лучше пару дней обойтись и без них).

4**. Постарайтесь не переутомляться**, в том числе не изнуряйте себя физнагрузками на даче или в спортзале за 1-2 дня до прививки.

5**. Желательно хорошо выспаться**, чтобы снизить уровень стресса (он может ухудшать иммунный ответ на вакцину, хотя и не критически).

6. **После прививки в течение пары дней воздержитесь от алкоголя**.

7. **В день вакцинации рекомендуется не посещать бани**, бассейны, сауны, не купаться в природных водоемах.

8. **Не злоупотребляйте солнечными ваннами**. Избыток ультрафиолета неблагоприятно влияет на иммунитет и может снизить выработку защитных антител после прививки. Врачи рекомендуют загорать до 10-11 утра и после 17-18 вечера, избегать солнцепека.

**9. Воздержитесь от сильных физнагрузок**, интенсивных занятий спортом в течение пары дней после вакцинации. А вот прогулки на свежем воздухе, ходьба быстрым шагом очень приветствуются. Они улучшают кровообращение и работу всех органов и систем организма, включая иммунную.

**10. Старайтесь спать не менее 7-8 часов** - научные исследования показывают, что здоровый сон улучшает выработку иммунитета после вакцинации.

**11. Ешьте белковые продукты**: молочные, рыбу, нежирное мясо. Они дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител.

**12. Продолжайте соблюдать защитные меры**: ношение масок в людных местах, мытье рук, использование антисептиков.

*! Помните, что полноценный иммунитет возникает в среднем через 40 дней после первого укола вакцины. До истечения этого срока важно не только избежать заражения коронавирусом, но и не подхватить другую ОРВИ, энтеровирус или прочие инфекции. Они могут помешать эффективной выработке иммунитета после вакцинации.*