**ПАМЯТКА ПО ВАКЦИНАЦИИ
ОТ COVID-19**

Уважаемые туймазинцы! В районе наблюдается ухудшение эпидемиологической ситуации
с COVID-19. Отмечается рост количества больных коронавирусной инфекцией. Если в 2020 году болели
в основном люди старшего возраста, то сейчас заболевание отмечается у лиц
и старшего, и молодого возраста.

Мы призываем вас соблюдать масочный режим и социальную дистанцию, а также в кратчайшие сроки сделать прививку против COVID-19 и защитить себя и своих близких от этой опасной инфекционной болезни. Вакцинация является самой эффективной мерой профилактики опасной инфекции.

На сегодняшний день вакцинацию можно получить в поликлинике, во врачебных амбулаториях и на ФАПах.

**Как защитить себя и окружающих от заражения?**

Лучшая защита - вакцинация.

Для профилактики заражения соблюдайте следующие правила:

- избегайте людных мест;

- сократите контакты;

- носите маску;

- пользуйтесь антисептиками с содержанием спирта не менее 70%;

- мойте руки после посещения общественных мест и не касайтесь ими лица;

- протирайте смартфоны спиртовыми салфетками;

- промывайте овощи и фрукты под горячей водой.

Занимайтесь спортом, употребляйте продукты богатые белками, витаминами
и минеральными веществами и не забывайте про полноценный сон.

Вакцинацию могут пройти люди, не имеющие медицинских противопоказаний.

В приоритетном порядке вакцинации подлежат следующие категории граждан:

•      лица старше 60 лет;

•      работники социальной сферы и другие лица, работающие с большим количеством людей;

•      люди с хроническими заболеваниями.

**Какие есть противопоказания к вакцинации?**

•      гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или к вакцине, содержащей аналогичные компоненты;

•      тяжелые аллергические реакции в анамнезе;

•      острые инфекционные и неинфекционные заболевания;

•      обострение хронических заболеваний. Вакцинацию проводят не ранее чем через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии;

•      беременность и период грудного вскармливания;

•      возраст до 18 лет.

**Как себя вести после вакцинации от новой коронавирусной инфекции**

* У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства. При сохранении высокой температуры и плохого самочувствия надо обратиться к врачу.
* В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.
* В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.
* Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35-42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы
не заразиться коронавирусом.
* Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.
* Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья женщин и их будущего потомства.

**Пункты вакцинации:**

Вы можете сделать прививку против Covid-19 с 8:00 до 20:00ч. без перерыва и выходных в следующих пунктах вакцинации:
Поликлиника № 1 (г.Туймазы, ул.Мичурина, 18, каб.№44);

Поликлиника №2 (г.Туймазы, ул.Ленина, 16, каб.№208, №415);

Кандринская районная больница (с.Кандры, ул.Мира, д.12, каб.№16);

Серафимовская районная больница (с.Серафимовский, ул.Ленина, 1, каб.№3);

Субханкуловская районная больница (с.Субханкулово, ул.Южная, 7, каб.№211);

Карамалы-Губеевская амбулатория (с.Карамалы-Губеево, ул. Ленина, 11);

Нижнетроицкая амбулатория (с.Нижнетроицкий, ул.Гагарина, 16);

Торговый центр "Аструм" (г.Туймазы, ул.Островского, 2 (№117).

График работы пункта вакцинации, расположенного в помещении Совета ветеранов (г.Туймазы, ул.Островского, 53):

с 11:00 до 19:00 ч. в будние дни.

Пройти вакцинацию может каждый, независимо от места проживания и прикрепления. Чтобы сделать прививку, с собой нужно взять паспорт, СНИЛС.

Колл-центр Туймазинского района по оказанию помощи одиноко проживающим гражданам, лицам с ОВЗ работает с 9.00 до 17.00 по будням: 8 (347) 279936.