

## **Verhalten nach der Impfung**

so beugen Sie (schweren) Nebenwirkungen vor:

### **Zur Impfung nach Frühstück und Getränk!**

Für einen stabilen Kreislauf direkt nach der Impfung sollten Sie etwas gegessen und getrunken haben. Wenn nicht, fragen Sie uns bitte kurz!

### **Kochen Sie heute eine Suppe für morgen!**

Eine „echte\*“ Suppe liefert ausreichend Flüssigkeit und vor allem Elektrolyte! Eine echte Suppe besteht aus echter Gemüsebrühe und Gemüse. Karotten sollten enthalten sein (Kalium)

### **Bleiben Sie mehr als 4 Stunden am Tag aufrecht!**

Also auch bei Beschwerden nicht die ganze Zeit liegen! Sondern **bewegen Sie sich**.

**Aber für 7 Tage kein Sport oder große Anstrengungen, bis Sie sich wieder „fit fühlen“!** Dies dient der Vorbeugung von Herzmuskelentzündungen !

### **Nehmen Schmerzmittel nur im Ausnahmefall!**

Gegen Gliederschmerzen hilft z.B. häufig ein recht warmes Fußbad (Füße bis Unterschenkel in einen Eimer mit warmem Wasser) NICHT bei Fieber.

Fieber bis 39,5 ° kann ohne weiters akzeptiert werden, sofern ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte aufgenommen werden. Wenn absolut notwendig, nehmen Sie Paracetamol.

### **Mehr Schlaf als üblich einplanen!**

sprich: gehen Sie früher als sonst ins Bett!

### **Melden Sie sich bei starken Nebenwirkungen**

Bei außergewöhnlich (nicht behandelbar) starken Kopfschmerzen mit Erbrechen, Sehstörungen oder Gangstörung.