**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δελτίο Τύπου**

# Στο επίκεντρο των εμβολιασμών οι νέοι – Απαντήσεις σε 12 βασικά ερωτήματα

Στην 4η θέση ανάμεσα στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε σχέση με τους εμβολιασμούς κατά της COVID-19 βρίσκεται η Κύπρος, **με τον συνολικό αριθμό των εμβολιασμών να έχει ξεπεράσει τις 400,000**. Ποσοστό **41,3% έλαβε ήδη την 1η δόση του εμβολίου (305,274 άτομα)** μέχρι και τις 12 Μαΐου, ενώ **ποσοστό 12,8% ολοκλήρωσε το εμβολιαστικό του πλάνο (94,730 άτομα)**.

Αυτή την περίοδο, **στο επίκεντρο του εμβολιαστικού πλάνου βρίσκονται οι νέοι ηλικίας 20-29 ετών**, οι οποίοι επιδεικνύουν έντονο ενδιαφέρον για να εμβολιαστούν, στοιχείο που καταδεικνύει ότι αντιλαμβάνονται και κατανοούν πως μόνο **μέσω του εμβολιασμού θα καταφέρουμε να ξαναπάρουμε τη ζωή μας πίσω και θα επιστρέψουμε στην κανονικότητα το συντομότερο δυνατόν**.

Με δεδομένη αυτή τη **μεγάλη επιθυμία και προθυμία των νέων**, πιο κάτω δίνονται απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα απασχολούν τους νέους σε σχέση με τους εμβολιασμούς.

1. ***Αν κάνω το εμβόλιο, θα μπορώ να κάνω solarium;***

Δεν υπάρχουν ειδικές συστάσεις.

2. ***Αν κάνω το εμβόλιο, θα μπορώ να πάω για ποτό; Αν όχι, για πόσες μέρες;***

Δεν έχουν προς το παρόν διεξαχθεί μελέτες για το κατά πόσον το αλκοόλ επηρεάζει ή προκαλεί οποιαδήποτε παρενέργεια μετά τον εμβολιασμό κατά της COVID. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι η κατανάλωση αλκοόλ

εντός των συνιστομένων εβδομαδιαίων ορίων θα έχει καμία επίδραση στην αποτελεσματικότητα του εμβολίου.

3. ***Αν κάνω το εμβόλιο, θα μπορώ να πάω για καφέ και να καταναλώσω καφεΐνη; Αν όχι, για πόσες μέρες;***

Δεν υπάρχει οποιανδήποτε αντένδειξη στην κατανάλωση καφεΐνης μετά τον εμβολιασμός. Ως εκ τούτου μπορείτε να πάτε για καφέ όποτε θέλετε ακόμη και αμέσως μετά τον εμβολιασμό εφόσον αισθάνεστε καλά.

4. ***Αν κάνω το εμβόλιο, θα μπορώ να κάνω γυμναστική ή έντονη σωματική άσκηση, όπως crossfit; Αν όχι, για πόσες μέρες δεν θα μπορώ;***

Ανάλογα με το πώς αισθάνεται κάποιος, μπορεί να συνεχίσει κανονικά τις φυσιολογικές του δραστηριότητες. Γενικά, συστήνεται όπως αποφεύγεται η έντονη σωματική άσκηση τις πρώτες ημέρες μετά τον εμβολιασμό.

5. ***Μετά τον εμβολιασμό μου θα πρέπει να μείνω κάποιες μέρες στο σπίτι; Αν ναι, πόσες και γιατί;***

Δεν συστήνεται περιορισμός στο σπίτι μετά τον εμβολιασμό, εκτός για λόγους ανάπαυσης ή άλλους λόγους, όπως για παράδειγμα η εκδήλωση κάποιας παρενέργειας όπως κόπωση, πονοκέφαλος, κτλ.

6. ***Μπορεί κάποιος να επιστρέψει στην φυσιολογική του δραστηριότητα μετά τον εμβολιασμό;***

Ανάλογα με το πώς αισθάνεται κάποιος, μπορεί να συνεχίσει τις φυσιολογικές του δραστηριότητες, εφαρμόζοντας ταυτόχρονα τα ισχύοντα μέτρα προφύλαξης έναντι του κορωνοϊού και τα υγειονομικά πρωτόκολλα που εφαρμόζονται σε κάθε υποστατικό. Αν κάποιος αισθάνεται αδιαθεσία ή έντονη κόπωση, συστήνεται να αναπαύεται και να αποφύγει τη χρήση μηχανημάτων ή την οδήγηση.

7. ***Χρειάζεται αποχή από συγκεκριμένες τροφές μετά το εμβόλιο;***

Δεν υπάρχουν συστάσεις για αποφυγή συγκεκριμένων τροφίμων μετά το εμβόλιο.

8. ***Έχω πονοκέφαλο, αλλά όχι λόγω του εμβολίου, μπορώ να πιώ παυσίπονο μετά τον εμβολιασμό;***

Δεν συστήνεται διαφοροποίηση του συνήθους τρόπου αντιμετώπισης του πονοκέφαλου λόγω του εμβολιασμού. Δεν υπάρχουν αναφορές για αλληλεπιδράσεις του εμβολίου με τα συνηθισμένα παυσίπονα, όπως είναι η παρακατεμόλη, και η χρήση τους δεν αντενδείκνυται.

9. ***Αν διευθετήσω ραντεβού για εμβολιασμό και μου τύχει κάτι απρόοπτο (π.χ. ατύχημα) και δεν μπορέσω να πάω στο ραντεβού, τι γίνεται; Χάνω την σειρά μου ή μπορώ να διευθετήσω εκ νέου το ραντεβού;***

Για να επαναδιευθετηθεί το ραντεβού, είναι απαραίτητο να ενημερωθεί άμεσα το Υπουργείο Υγείας. Ο πολίτης μπορεί είτε να καλέσει τηλεφωνικά το Κέντρο Τηλεξυπηρέτησης 1474, όπου θα κληθεί να δώσει τα στοιχεία για το ραντεβού και το λόγο αίτησης ακύρωσης του ραντεβού του, καθώς και πιθανές ημερομηνίες επαναπρογραμματισμού, είτε να αποστείλει ηλεκτρονικό μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση director@mphs.moh.gov.cy, αναφέροντας τα εξής στοιχεία:

- Ονοματεπώνυμο
- Αρ. Δελτίου Ταυτότητας
- Ημερομηνία γέννησης
- Ημερομηνία και ώρα του ραντεβού
- Εάν ο επαναπρογραμματισμός αφορά την 1η ή τη 2η δόση
- Εμβολιαστικό Κέντρο
- Είδος εμβολίου
- Αρ. Τηλεφώνου επικοινωνίας
- Λόγος που ζητείται αλλαγή του ραντεβού (π.χ. κρούσμα κορωνοϊού, στενή επαφή κρούσματος, κοκ)
- Πότε είναι επιθυμητός ο επαναπρογραμματισμός

Αφού ληφθούν τα πιο πάνω στοιχεία από το Υπουργείο Υγείας και επαληθευτούν, θα προωθηθεί ο επαναπρογραμματισμός του ραντεβού και θα ενημερωθεί σχετικά ο πολίτης. Ο πολίτης δεν χρειάζεται να προβεί σε άλλες ενέργειες μέσω της Πύλης Εμβολιασμού.
Reference: https://www.pio.gov.cy

10. ***Τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2 είναι ασφαλή ή έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;***

Τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2 είναι ασφαλή και, με βάση τα τελευταία δεδομένα ασφαλείας, τα οφέλη υπερτερούν των κινδύνων. Πριν από κάθε έγκριση, τα εμβόλια υποβάλλονται σε αυστηρούς ελέγχους και κλινικές δοκιμές, έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι πληρούν τα διεθνώς συμφωνημένα πρότυπα αναφοράς ασφάλειας και αποτελεσματικότητας. Οι αρμόδιες ρυθμιστικές Αρχές παρακολουθούν συνεχώς τη χρήση των εμβολίων COVID-19 για να διασφαλίζουν ότι παραμένουν ασφαλή.

Όπως όλα τα εμβόλια, έτσι και τα εμβόλια COVID-19 μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες, αν και δεν παρουσιάζονται σε όλους τους ανθρώπους. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που αναφέρθηκαν για τα εμβόλια COVID-19 είναι στην πλειοψηφία τους ήπιες έως μέτριες και με μικρή διάρκεια. Οι πιο συχνές περιλαμβάνουν ερυθρότητα και πόνο στο σημείο της ένεσης, πυρετό, κόπωση, πονοκέφαλο, μυϊκό πόνο, ρίγη, ναυτία, διάρροια και πρήξιμο. Σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να είναι πιο σοβαρές ή να διαρκούν περισσότερο. Οι πιθανότητες εμφάνισης οποιασδήποτε από τις πιο πάνω ανεπιθύμητες ενέργειες μετά τον εμβολιασμό διαφέρουν ανάλογα με το συγκεκριμένο εμβόλιο COVID-19. Περισσότερες πληροφορίες αναγράφονται στο Φύλλο Οδηγιών Χρήσης: Πληροφορίες για τον Χρήστη, το οποίο είναι διαθέσιμο για το κάθε εμβόλιο στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Φαρμάκων.

11. ***Μετά τον εμβολιασμό πρέπει να εφαρμόζω τα μέτρα προφύλαξης κατά του κορωνοϊού; Αν ναι, γιατί και για πόσο;***

Τα εμβόλια είναι ένα από τα εργαλεία για την αντιμετώπιση της πανδημίας. Ωστόσο, καθώς η πανδημία συνεχίζεται, πρέπει να λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα για να αποτρέψουμε τη διάδοση του ιού και να αποτρέψουμε περισσότερους θανάτους. Πρέπει να συνεχίσουμε να τηρούμε τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, να μένουμε στο σπίτι αν χρειαστεί και να ακολουθούμε όλα τα μέτρα πρόληψης που έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικά και μας κρατούν ασφαλείς (χρήση μάσκας, τακτική και σχολαστική υγιεινή των χεριών, καθαριότητα του χώρου όπου ζούμε ή εργαζόμαστε). Ταυτόχρονα, πρέπει να υποστηρίξουμε και να ενθαρρύνουμε τον εμβολιασμό ώστε να αυξηθεί η κάλυψη του πληθυσμού. Όσο πιο σύντομα εμβολιασθεί το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, τόσο πιο σύντομα θα επέλθει ανοσία στην κοινότητα και θα μπορέσουμε έτσι να επιστρέψουμε σταδιακά στον κανονικό τρόπο ζωής μας.

### *12. Όσοι έχουν παρουσιάσει αλλεργίες κατά το παρελθόν, μπορούν να εμβολιαστούν;*

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 δεν πρέπει να χορηγούνται σε άτομα με υπερευαισθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα που περιλαμβάνονται στο εμβόλιο.

Άτομα που έχουν παρουσιάσει σοβαρή αλλεργική αντίδραση ή αναπνευστικά προβλήματα μετά από οποιαδήποτε άλλο εμβόλιο ή φάρμακο, ή αφού τους χορηγήθηκε εμβόλιο COVID-19 στο παρελθόν, πρέπει να απευθύνονται στον Προσωπικό τους Ιατρό πριν την απόφαση για χορήγηση του εμβολίου.

*Σημειώνεται πως, οι απαντήσεις στις πιο πάνω ερωτήσεις βασίζονται στα μέχρι τώρα διαθέσιμα δεδομένα και στις τρέχουσες συστάσεις ευρωπαϊκών και παγκόσμιων οργανισμών για θέματα δημόσιας υγείας και τα οποία συνεχώς επικαιροποιούνται.*

*Πηγές: www.cdc.gov/coronavirus, www.who.int, www.ema.europa.eu*

---