**接种新冠疫苗须知**

1.接种前一天要注意休息，尽量不要饮酒。接种当日保持接种部位（上臂外侧三角肌）清洁干燥，按照本学院分配时段到达接种现场，接种时切勿空腹。接种人员务必携带**身份证和手机**，**第一针的提示卡**,提示卡丢失的,登陆北京健康宝(**北京健康宝-健康服务预约查询-疫苗接种**)查验。佩戴口罩，穿宽松衣服（建议穿开衫，内穿短袖，便于暴露上臂三角肌），注意保暖。排队等候时保持秩序，听从工作人员引导。

2.接种新冠疫苗后，应在接种点留观区留观30分钟。留观期间如出现不适，请及时告知接种点医生。留观时间满30分钟后，待工作人员查验留观提示卡后方可离开，留观期间如需使用卫生间，请找熟悉的人结伴而行。

3.接种后多休息，多饮水，避免剧烈运动，接种部位 24 小时内要保持干燥和清洁，尽量不要沐浴，不要挤压按摩接种部位，以防局部感染，接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏源，多吃清淡、营养健康的食物，不吃辛辣刺激的食物，一周内不要饮酒。

4.接种后可能会出现低热，接种部位红肿，疼痛等都属正常反应，一般2-3天后会自然消失，如果出现持续发热或其他不适，可就近到医院就诊，并向学院辅导员报告。

5.接种次日可登陆北京健康宝查阅“健康服务预约查询-疫苗接种”栏内容，了解接种信息。