



Mae Brechu yn achub bywydau
Szczepienie ratuje życie



COVID-19

Szczepienie

Poradnik dla osób dorosłych

Wydanie styczeń 2021
















GIG
CYMRU
NHS
WALES



Niniejsza ulotka zawiera informacje na temat szczepionki przeciwko COVID-19 – kto i kiedy będzie mógł się zaszczepić i jakie osoby potrzebują szczepienia, aby chronić się przed koronawirusem.

Spis Treści

-  COVID-19 lub koronawirus – co to?
-  Którą szczepionkę otrzymam?
-  Kto powinien się zaszczepić przeciwko COVID-19?
-  Jestem w ciąży – czy mogę się zaszczepić?
-  Karmię piersią – co powinnam zrobić?
-  Kto nie może się zaszczepić?
-  Czy szczepionka będzie mnie chronić?
-  Czy szczepionka może wywołać działania niepożądane?
-  Czy mogę zarazić się COVID-19 od szczepionki?
-  Co dalej?
-  Co mam zrobić, jeśli źle się czuję, a nadszedł już termin wizyty?
-  Czy po szczepieniu mogę nadal zarazić kogoś COVID-19?
-  Więcej informacji

COVID-19 lub koronawirus – co to takiego?

COVID-19 to choroba wywołana nowym koronawirusem, znanym jako SARS-CoV-2. Wirus ten został odkryty pod koniec 2019 roku.

Jest bardzo zaraźliwy i może prowadzić do rozwinięcia poważnej choroby układu oddechowego.

Wiele zarażonych osób nie ma żadnych objawów lub ma objawy łagodne. Zwykle zaczyna się od kaszlu, gorączki, bólu głowy lub utraty smaku lub węchu. Niektóre osoby mogą odczuwać znaczące zmęczenie, bóle mięśni i gardła, może występować także biegunka, wymioty, gorączka oraz oszołomienie. Bardzo mały odsetek osób może następnie doświadczyć pogorszenia choroby. Takie osoby mogą wymagać hospitalizacji lub przyjęcia na oddział intensywnej opieki medycznej.

Statystycznie mniej niż 1 na 100 osób chorujących na COVID-19 umiera wskutek choroby, jednak zmienia się to w przypadku osób powyżej 75 roku życia, gdzie odsetek ten jest bliższy 1 na 10 osób. Nie ma lekarstwa na COVID-19, jednakże najnowsze metody leczenia pomagają zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań.

Którą szczepionkę otrzymam?

W Wielkiej Brytanii będą wykorzystane jedynie szczepionki przeciwko COVID-19, które spełniają wymagania pod kątem bezpieczeństwa i skuteczności. Wszystkie leki, w tym szczepionki, są badane pod kątem bezpieczeństwa i skuteczności zanim zostaną dopuszczone do użytku.

Każda ze szczepionek została przetestowana na dziesiątkach tysięcy osób, w kilku różnych krajach – są one bezpieczne i skuteczne. Rodzaj otrzymanej szczepionki zależy od tego, która jest w danym czasie dostępna. Szczepionki nie uzyskały jeszcze pełnej licencji do obrotu w Wielkiej Brytanii, jednak zostały zatwierdzone i dopuszczone przez Agencję Regulacyjną ds. Leków i Opieki Zdrowotnej (MHRA – Medicines and Healthcare products Regulatory Agency) opierając się na ocenie szczepionek pod kątem bezpieczeństwa i wysokiej skuteczności.

Agencja Regulacyjna ds. Leków i Opieki Zdrowotnej (MHRA) zatwierdza jedynie szczepionki, dostarczane do Wielkiej Brytanii, które spełniają warunki pod kątem bezpieczeństwa, jakości i skuteczności.

Aktualnie dostępne szczepionki wymagają podania w

dwóch dawkach, aby zapewnić najlepszą, długotrwałą ochronę.

Kto powinien zaszczepić się przeciwko COVID-19?

Wspólny Komitet ds. Szczepień i Immunizacji (The Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI), niezależna grupa specjalistyczna, zasugerowała, aby służba zdrowia - NHS - najpierw udostępniła szczepienia osobom w najwyższej grupie ryzyka, u której mogą wystąpić poważne powikłania.

Do grupy tej zaliczają się seniorzy, pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej pierwszej linii walki z pandemią oraz osoby z niektórymi, szczególnie zaburzeniami zdrowia. Kiedy więcej szczepionek będzie dostępnych – zostaną one zaoferowane innym zagrożonym osobom, jak najszybciej będzie to tylko możliwe.

Koronawirus może dotknąć każdego. Jeśli jesteś starszą osobą i cierpisz na długotrwały problem zdrowotny – COVID-19 może okazać się bardzo poważny, a w niektórych przypadkach nawet prowadzić do zgonu.

Powinieneś/Powinnaś otrzymać szczepionkę przeciwko COVID-19 w ramach szczepienia pierwszej grupy, jeśli jesteś:

- Osobą mieszkającą lub pracującą w domu opieki seniora
- Pracownikiem służby zdrowia na pierwszej linii walki z pandemią
- Pracownikiem opieki społecznej na pierwszej linii walki z pandemią
- Domowym opiekunem medycznym świadczącym indywidualną opiekę
- W wieku 65 lat lub więcej
- W grupie ryzyka najwyższej podatności

Każdy w grupie ryzyka najwyższej podatności będzie uprawniony do szczepienia przeciwko COVID-19. To, kiedy będziesz mógł/mogła zostać zaszczepiony/a zależy od tego jak poważny jest twój przypadek. Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, aby dowiedzieć się czy jesteś uprawniony/a do szczepienia w ramach grupy ryzyka najwyższej podatności.

Będziemy oferować szczepienie również osobom, które cierpią na jakąkolwiek z poniższych chorób i są w wieku 16 lat i powyżej:

- Nowotwór krwi (np. białaczka, chłoniak, szpiczak mnogi)
- cukrzyca
- problem z sercem
- problemy związane z klatką piersiową lub z oddychaniem, w tym zapalenie oskrzeli, rozedma płuc lub astma ciężka
- choroba nerek
- choroba wątroby
- obniżona odporność spowodowana chorobą lub leczeniem (np. zakażenie HIV, przyjmowanie leków sterydowych, chemioterapia lub radioterapia)
- jeśli u pacjenta przeszczepiono organ
- jeśli pacjent miał udar lub przemijający atak niedokrwienny (TIA)
- choroby nerwowo-mięśniowe, w tym epilepsja i demencja
- ciężki lub skomplikowany przypadek trudności w uczeniu się
- zespół Downa
- problemy ze śledzioną np. anemia sierpowata lub przypadek usunięcia śledziony
- ciężka nadwaga (BMI powyżej 40)
- ciężka choroba psychiczna

Niektóre osoby w tych grupach mogą być bardzo podatne i możliwe, że będą mogły zostać zaszczepione wcześniej w ramach należenia do tej grupy.

Równocześnie z osobami w wieku 16-64 l. cierpiącymi na długotrwałą chorobę, szczepionka będzie również oferowana osobom spełniającym poniższe kryteria:

- jeśli osoba jest głównym opiekunem osoby starszej lub niepełnosprawnej, która byłaby zagrożona w sytuacji, jeśli opiekun by zachorował
- młode osoby dorosłe przebywające w miejscu długoterminowej opieki lub w domu opieki, oraz personel takiego miejsca opieki

Po zaszczepieniu osób należących do powyższych grup rozpoczną się szczepienia osób w grupie 50-64 lat.

Kiedy więcej szczepionek będzie dostępnych – będą one kolejno oferowane poszczególnym grupom ludzi.

Jestem w ciąży – czy mogę się zaszczepić?

Szczepionki przeciwko COVID-19 nie zostały jeszcze przetestowane pod kątem kobiet będących w ciąży, a więc dopóki badania pod tym kątem nie zostaną przeprowadzone, kobiety będące w ciąży nie powinny zgłaszać się na razie do szczepienia.

Wspólny Komitet ds. Szczepień i Immunizacji (The Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) zauważył, że korzyść wynikająca ze szczepienia jest szczególnie istotna dla niektórych kobiet w ciąży. W szczególności chodzi o osoby, które są grupie ryzyka łatwiejszego zarażenia się lub osoby ze schorzeniami, które powodują, że powikłania w sytuacji współistniejącej choroby mogą być bardzo poważne. W takim przypadku należy przedyskutować kwestię szczepienia ze swoim lekarzem lub z pielęgniarką, jako że w niektórych sytuacjach może okazać się, że jednak będziesz uważać, że szczepienie się to dobry wybór.

Jeśli jesteś w ciąży – nie powinnaś szczepić się, chyba że jesteś w grupie wysokiego ryzyka. W innym przypadku możesz zaszczepić się po zakończeniu ciąży. Jeśli już otrzymałaś pierwszą dawkę szczepionki, a dopiero potem zaszłaś w ciążę – powinnaś wstrzymać się z drugą dawką, aż do momentu zakończenia ciąży – chyba, że należysz do grupy wysokiego ryzyka.

Nie ma przeciwwskazań odnośnie zajścia w ciążę po zaszczepieniu się przeciwko COVID-19.

Karmię piersią – co powinnam zrobić?

Nie ma danych odnośnie bezpieczeństwa szczepionek przeciwko COVID-19 pod kątem karmienia piersią lub wpływu na karmione niemowlę. Mimo to, uważa się, że szczepionki przeciwko COVID-19 nie są zagrożeniem dla karmionego noworodka, za to korzyści karmienia piersią to wiedza powszechna. Dlatego też Wspólny Komitet ds. Szczepień i Immunizacji poinformował, że kobiety karmiące piersią mogą się szczepić. Jeśli aktualnie karmisz piersią – możesz poczekać, aż skończysz okres karmienia i dopiero wtedy się zaszczepić.

Kto nie może się zaszczepić?

Bardzo niski odsetek ludzi nie będzie mógł zaszczepić się przeciwko COVID-19. Wlicza się w to osoby, które miały bardzo silną reakcję alergiczną na którykolwiek składnik szczepionki lub na pierwszą dawkę szczepionki. Skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką, jeśli kiedykolwiek miałeś/aś silną reakcję alergiczną, jako że w takim przypadku możliwe, że będzie dostępna dla ciebie alternatywna szczepionka.

Jeśli aktualnie czujesz się źle i masz gorączkę lub wykryto u ciebie COVID-19 w przeciągu ostatnich 28 dni – umów się na późniejszy termin szczepienia.

Czy szczepionka będzie mnie chronić?

Szczepionka przeciwko COVID-19 zmniejsza ryzyko zachorowania na COVID-19. Badania wykazały krótkotrwałą, lecz wysoki poziom ochrony po pierwszej dawce szczepienia (trwający od dwóch do trzech tygodni), jednakże druga dawka jest wymagana, aby szczepionka długotrwale chroniła cię przed chorobą.

Szczepionki nie zawierają żyjących organizmów, a więc jest bezpieczna dla osób z zaburzeniami układu immunologicznego. Reakcja takich osób na szczepienie może być gorsza niż osób, które nie mają zaburzeń układu odpornościowego.

Jak każdy lek – żadna szczepionka nie jest skuteczna w 100%. Niektóre osoby mogą nadal zachorować na COVID-19, nawet jeśli się zaszczepiły – jednak przebieg choroby powinien w takim przypadku być znacznie łagodniejszy.

Czy szczepionka może wywołać działania niepożądane?

Tak jak każdy lek, szczepionki mogą powodować u pacjenta skutki uboczne. Działania niepożądane są zwykle łagodne i krótkotrwałe. Nie pojawiają się u wszystkich

szczepionych osób.

Nawet jeśli objawy wystąpią po pierwszej dawce szczepienia – nadal należy otrzymać drugą dawkę.

Działania niepożądane występujące bardzo często:

- bolesne uczucie ciężkości, opuchnięcie i zwiększona wrażliwość ręki, gdzie nastąpiło ułknięcie – utrzymujące się do kilku dni po szczepieniu
- uczucie zmęczenia
- ból głowy
- ogólne bóle mięśni lub łagodne objawy podobne do objawów grypy

Może wystąpić łagodna gorączka utrzymująca się od dwóch do trzech dni. Jednakże bardzo wysoka temperatura nie jest normalnym objawem po szczepieniu i może oznaczać zakażenie COVID-19 lub inną chorobę. Po szczepieniu można zażywać paracetamol w zalecanych dawkach (według ulotki) i odpoczywać, aby poczuć się lepiej. Nie należy przekraczać zalecanych dawek. Rzadko występującym działaniem niepożądanym są powiększone węzły chłonne.

Jeśli objawy się pogorszą lub jeśli martwisz się – wejdź na stronę <https://111.wales.nhs.uk>, a jeśli to konieczne, zadzwoń pod numer 111 NHS Walia lub skontaktuj się z przychodnią twojego lekarza rodzinnego. Jeśli numer 111 nie jest dostępny w miejscu, w którym przebywasz - zadzwoń pod numer 0845 46 47. Numer 111 do NHS Walia jest darmowy, jeśli dzwonisz zarówno z telefonu stacjonarnego, jak i komórkowego. Rozmowy pod numerem 0845 46 47 kosztują 2p za minutę, plus dodatkowo koszt twojego operatora sieci, według taryfy.



Podczas wizyt u lekarza zawsze informuj, że byłeś/aś szczepiony/a (jeśli to możliwe okaż im kartę szczepienia) – aby wszelkie badania przebiegły odpowiednio.

Możesz również poinformować o skutkach ubocznych szczepionek oraz leków poprzez program Żółtej Karty (Yellow Card).

U niektórych osób bardzo rzadko dochodzi do reakcji alergicznej. Występuje ona w postaci wysypki lub swędzenia i obejmuje część ciała lub całe ciało. W jeszcze rzadszych przypadkach zdarza się, że zaraz po szczepieniu nieliczne osoby mają problemy z oddychaniem, co może powodować omdlenia. Taka reakcja to anafilaksja i może przydarzyć się przy zażywaniu innych leków lub podczas spożywania posiłków. Reakcje te występują niezwykle rzadko, jednakże pracownicy służby zdrowia są odpowiednio wyszkoleni, aby radzić sobie z takimi sytuacjami we właściwy sposób. Osoby z reakcją anafilaktyczną mogą być szybko uleczone i zwykle dochodzą do siebie w przeciągu zaledwie kilku godzin.

Czy mogę zarazić się COVID-19 od szczepionki?

Nie można zarazić się COVID-19 przez szczepienie. Ale możliwe jest zarażenie się COVID-19 przed wizytą szczepienną i nie zdawanie sobie sprawy z objawów, aż do jakiegoś czasu po szczepieniu.

Do najważniejszych objawów COVID-19 zaliczają się:

- uporczywy kaszel
- wysoka temperatura
- utrata lub zaburzenia smaku lub węchu
- u niektórych osób także ból gardła, ból głowy, zatłakany nos, biegunka, nudności i wymioty

Jeśli występują u Ciebie którekolwiek z powyższych objawów – zostań w domu i umów się na badanie.

Więcej informacji na temat objawów znajduje się na stronie [111.wales.nhs.uk](https://www.111.wales.nhs.uk)

Co dalej?

Otrzymasz informację odnośnie tego, kiedy i gdzie można się zaszczepić. W dzień wizyty szczepiennej ubierz się tak, aby mieć łatwy dostęp do ramienia. Jeśli boisz się igieł lub będziesz czuć się niespokojnie – powiadom o tym osobę podającą szczepionkę. Udzieli ci ona wsparcia.

Po pierwszej dawce szczepienia należy zaplanować drugą wizytę szczepienną.

Ważne jest, aby otrzymać obydwie dawki szczepionki, aby uzyskać najlepszą możliwą długoterminową ochronę. Przechowuj swoją kartę kliniczną w bezpiecznym miejscu i przyjdź na kolejną wizytę, aby otrzymać swoją drugą dawkę.

Co mam robić, jeśli źle się czuję, a nadszedł już termin wizyty?

Jeśli czujesz się bardzo źle i masz gorączkę – w takim przypadku najlepiej poczekać, aż poczujesz się lepiej i wyzdrowiejesz, zanim zostaniesz zaszczepiony. Nie należy przychodzić na wizytę, jeśli jest się na kwarantannie lub czeka się na badanie pod kątem COVID-19 lub na jego wyniki.



Czy po szczepieniu mogę nadal zarazić kogoś COVID-19?

Szczepienie zmniejsza ryzyko poważnego zachorowania. Jeszcze nie wiemy, czy szczepionka zapobiega złapaniu samego wirusa i zarażaniu innych osób. Dlatego też bardzo ważne jest, aby nadal przestrzegać zasad bezpieczeństwa, aby chronić otaczających nas ludzi.

Aby chronić siebie, swoją rodzinę, przyjaciół i współpracowników, nadal musisz:

- zachowywać bezpieczną odległość
- nosić maseczkę zakrywającą usta i nos
- myć ręce – często i dokładnie
- wytyczne podane są na stronie:
gov.wales/coronavirus

Pamiętaj:

COVID-19 przenosi się drogą kropelkową – można zarazić się poprzez nos i usta, szczególnie podczas mówienia i kaszlenia. Zarazić się również można poprzez dotknięcie okolic oczu, nosa i ust po kontakcie ze skażonymi przedmiotami i powierzchniami.

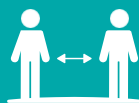
Trzy zasady BEZPIECZEŃSTWO W WALII



Myj
ręce



Zakrywaj
usta i nos



Trzymaj
2m odległości

Więcej informacji:

Więcej informacji na temat szczepionek przeciwko COVID-19, w tym skład oraz możliwe działania niepożądane, znajduje się na stronie [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) oraz www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19

Możesz zgłosić skutki uboczne na stronie coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk lub pobierając aplikację Yellow Card.

Aby dowiedzieć się w jaki sposób NHS przetwarza twoje dane, wejdź na 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Aby uzyskać więcej kopii niniejszej ulotki, wejdź na stronę phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

© Zdrowie Publiczne Walia, styczeń 2021
(zatwierdzono przez Zdrowie Publiczne Anglia)

Wersja 2

ISBN 978-1-78986-154-220

