




Ваксинирането спасява живот
Vaccination saves lives




Дори след
като се
ваксинирате с една
или две дози,
трябва да продължите
да следвате другите
указания за защита,
както се
изисква

COVID-19

ваксинация

Ръководство за възрастни

Редакция май 2021 г.- Bulgarian




GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Съдържание

	Какво е COVID-19 или коронавирус?	3
	Защо трябва да се ваксинирам срещу COVID-19?	3
	Ваксините безопасни ли са?	4
	Можем ли да се доверим на ваксини, които са разработени толкова бързо?	5
	Ваксината ще ме предпази ли?	5
	Имам ли право на ваксина срещу COVID-19?	6
	Бременна съм, мога ли да се ваксинирам?	6
	Мога ли да се ваксинирам, ако кърмя?	7
	Ваксината ще повлияе ли на моята фертилност?	7
	Кой не може да се ваксинира?	7
	Ваксината има ли странични ефекти?	8
	Мога ли да се заразя с COVID-19 от ваксината?	10
	Какво трябва да направя?	10
	Какво трябва да направя, ако не съм добре в деня на следващия ми час за ваксинация?	10
	Трябва ли да продължа да следвам указанията, ако съм ваксиниран/а?	11
	Повече информация	12

Какво е COVID-19 или коронавирус?

COVID-19 се причинява от нов коронавирус, известен като SARS-CoV-2. За първи път той е идентифициран в края на 2019 г. Той е силно заразен и може да доведе до тежко респираторно заболяване. Много хора, които са заразени, може да нямат никакви или само леки симптоми. Те обикновено започват с кашлица, температура, главоболие и загуба на вкус или обоняние.

Някои хора могат да се почувстват много уморени, да имат болки в мускулите, болки в гърло, диария, повръщане, температура или обърканост. Малък брой хора развиват тежко заболяване, което може да изисква постъпване в болница или прием в интензивно отделение.

Като цяло по-малко от 1 на 100 заразени умират от COVID-19. Тежката проява на заболяването е рядка при деца, но рискът нараства с възрастта. Например средният риск от смърт от COVID-19 при човек на възраст между 40-49 години е три пъти по-висок от някой във възрастовата група между 30-39 години и 12 пъти по-висок при хора във възрастовата група между 20-29 години. Няма лек за COVID-19, въпреки че някои лечения намаляват риска от усложнения.

Защо трябва да се ваксинирам срещу COVID-19?

Възрастните в добро здраве са изложени на риск от усложнения от COVID-19, като рискът е по-висок при хората в напреднала възраст или при тези с определени заболявания. Около 15% от лицата в млада възраст, включително тези между 20-30 години, получават симптоми, които могат да траят месеци след заразяването ("дълъг COVID"). Ваксинирането срещу COVID-19 защитава повечето хора от сериозни усложнения, причинени от COVID-19.

Всички искаме да се върнем към своето ежедневие и програмата за ваксиниране е огромна крачка към това. **Много хора в Уелс също го осъзнават - проучване през 2021 г. показва, че около 80 % от по-младите хора са заявили, че ще се ваксинират.**

Броят поставени ваксини през първия етап на програмата за ваксиниране е много висок.

Ако искате да пътувате в чужбина в бъдеще, някои държави може да изискат да докажете, че сте ваксинирани. Нивата на заболяемост от COVID-19 са по-високи в някои други държави.

Ваксините ни предлагат надежда за контрол над пандемията, но за да има всичко това най-голям ефект е необходимо колкото се може повече хора да се ваксинират. Всяка ваксинация е от значение, включително и Вашата.



Ваксинирането е бързо, лесно и безопасно

Ваксините безопасни ли са?

В Обединеното кралство се използват няколко различни вида ваксини срещу COVID-19. Всяка ваксина е тествана върху десетки хиляди хора в няколко различни държави. Безопасността и ефективността на ваксините са внимателно оценени от Регулаторната агенция по лекарствени и здравни продукти (MHRA), преди да бъдат одобрени за ползване.

В Обединеното кралство са ваксинирани над 34 милиона души, което вече е предотвратило много случаи на заболели и над десет хиляди смъртни случая от COVID-19. MHRA непрекъснато преразглежда безопасността на използваните ваксини, въз основа на всички нежелани странични реакции, съобщени от медицинските специалисти и обществеността.

Напоследък има сигнали за изключително рядко заболяване, включващо кръвни съсиреци и необичайно кървене след поставяне на ваксината на AstraZeneca, което се разглежда внимателно. Поради високия риск от усложнения и смърт от COVID-19, MHRA, Световната здравна организация и Европейската агенция по лекарствата, е стигнала до заключението, че сравнявайки риска и ползите, вземте в голяма степен клонят в полза на ваксинирането.

За повече информация относно ползите и рисковете от ваксинирането срещу COVID-19 и кръвните съсиреци посетете:

phw.nhs.wales/patientinfo.

Можем ли да се доверим на ваксини, които са разработени толкова бързо?

Изследванията и клиничните изпитвания, необходими за гарантирането, че ваксината има ефект и е безопасна, отнемат време, **но е необходим и дълъг период за получаване на финансиране и одобрение за изследването.** Редица неща помогнаха за ускоряване на процеса:

- Правителството на Обединеното кралство финансира разработването на клинични изпитвания за ваксина срещу COVID-19 за да ги стартира бързо
- MHRA ускори своя процес на одобрение – неща, като административни документи, които отнемаха месеци, сега се извършват в рамките на дни
- Различни етапи от изпитванията се провеждат по едно и същото време
- Новите технологии помогнаха за бързото производство на много ваксини

Всичко е направено, за да се гарантира, че ваксините са ефективни и безопасни. След като една ваксина започне да се използва, MHRA продължава да изучава нейната безопасност и да изследва всички съобщени нежелани ефекти.

Ваксината ще ме предпази ли?

Всички одобрени ваксини са изключително ефективни за предпазване на хората от влошаване на състоянието им в резултат на COVID-19. Проучванията показват, че високите нива на краткосрочна защита се развиват в рамките на две до три седмици след еднократна доза от ваксината, но при повечето ваксини за осигуряване на по-дългосрочна защита е необходима втора доза. Подобно на всички лекарства, нито една ваксина не е 100% ефективна – някои хора все още могат да се заразят с COVID-19 въпреки ваксинацията, но боледуването би трябвало да премине по-леко.

Имам ли право на ваксина срещу COVID-19?

След като ваксината бе предложена на първите групи и на лицата на възраст над 50 години, Съвместният комитет по ваксинация и имунизация (JCVI) информира, че сега тя трябва да се предложи на всички лица на възраст от 18 до 49 години, като възрастовите групи са:

- **40-49 години**
- **30-39 години**
- **18-29 години (на 18-годишна възраст в деня на ваксинирането)**

Ще се свържем с Вас, когато настъпи времето да Ви бъде приложена ваксината.

Бременна съм, мога ли да се ваксинирам?

Да, ако сте бременна, трябва да обмислите ваксинирането. Препоръчваме Ви да прочетете информацията на Кралския колеж по акушерство която ще Ви помогне при вземане на решение: **www.rcog.org.uk/covid-vaccine** преди да посетите часа си за ваксиниране. Тази информацията може да Ви помогне да вземете информирано решение. Ако имате допълнителни въпроси, говорете с Вашия лекар или акушерка.

Знаем, че много ваксини могат да се прилагат безопасно по време на бременност, но ваксините COVID-19 не са изследвани по време на бременност. Над 90 000 бременни жени в САЩ са ваксинирани с ваксината Pfizer и Moderna, без да са установени проблеми с безопасността. Поради това тези ваксини са предпочитани за бременни жени.

Има и отделна брошура: **Ваксиниране срещу COVID-19: ръководство за всички жени, които планират бременност, които са бременни или кърмят.**

Не е необходимо да избягвате бременност след ваксинацията срещу COVID-19.

Мога ли да се ваксинирам, ако кърмя?

Ползите от кърменето са добре известни и няма информация ваксините срещу COVID-19 да представляват риск при кърменето. Световната здравна организация (WHO) и JCVI препоръчват ваксината да се предлага на жени, които кърмят. Въпреки това ние не разполагаме с много данни за безопасността при употребата на ваксини срещу COVID-19 по време на кърмене. Ако кърмите или планирате да го правите, **Вие можете** да продължите с кърменето след ваксинирането.

Ваксината ще повлияе ли на моята фертилност?

Не, няма доказателства, които да предполагат, че ваксините срещу COVID-19 влияят на фертилитета.

Кой не може да се ваксинира?

Много малък брой хора не могат да ползват някои ваксини срещу COVID-19. Включително хора, които са проявили тежка алергична реакция към някоя от съставките на ваксината след предишната доза от същата ваксина, или които имат редки заболявания на кръвта. На тези хора може да бъде предложена друг вид ваксина.

Ако в момента не се чувствате добре и имате висока температура, или сте имали положителен тест за COVID-19 през последните 28 дни, трябва да си запишете по-късен час.

Ваксината има ли странични ефекти?

Както всички лекарства, ваксините могат да причинят нежелани реакции. Причината е, че целта на ваксините е да предизвикат реакции в имунната Ви система. Повечето от тях са леки и продължават само няколко дни, а и не всеки ги получава.

Дори и да имате симптоми след първата доза, трябва да получите и втората доза.

Често срещаните нежелани реакции през първия или втория ден включват:

- усещане на болка, тежест и чувствителност в ръката, на мястото, където е поставена инжекцията, в продължение на няколко дни след ваксината;
- чувство на умора;
- главоболие;
- болки, втрисане или грипopodobни симптоми.

Два до три дни след ваксинирането може да се появи лека температура, но високата температура е необичайна и може да означава, че имате COVID-19 или друга инфекция. Може да вземете парацетамол (следвайте съветите за дозата и интервалите върху опаковката) и си почивайте, за да се почувствате по-добре. Не приемайте повече от препоръчителната доза. Рядко срещаните нежелани реакции включват подути лимфни възли в подмишницата или шията от страната, където е поставена ваксината. Това може да продължи около 10 дни, но ако трае по-дълго, говорете с Вашия лекар.

Честите нежелани реакции след ваксинирането обикновено продължават по-малко от седмица. Ако симптомите Ви се влошават или имате притеснения, разгледайте:

111.wales.nhs.uk и ако е необходимо, се обадете на NHS 111 за Уелс на номер **111** или до клиниката на Вашия личен лекар. Ако услугата 111 не се предлага във Вашия район, позвънете на номер **0845 46 47**. Обажданията до NHS 111 за Уелс са безплатни от стационарни и мобилни телефони. Обажданията до номер 0845 46 47 струват 2р на минута плюс обичайната такса за достъп на Вашия телефонен оператор.



Ако изпитате някои от следните състояния от около 4 дни до четири седмици след ваксинирането, трябва спешно да потърсите медицинска помощ.

- ◆ Ново, тежко главоболие, което не се влияе от обичайните болкоуспокояващи или се влошава
- ◆ Необичайно главоболие, което изглежда се влошава при лягане или навеждане, или е придружено от:
 - Замъглено зрение, гадене и повръщане
 - Затруднения с говора
 - Слабост, сънливост или гърчове
- ◆ Ново необяснимо посиняване на точици или кървене
- ◆ Задух, болка в гърдите, подуване на краката или постоянна коремна болка

Ако сте имали някой от горните симптоми след първата ваксинация, трябва да говорите с Вашия лекар или специалист, преди да получите втората доза.

Ако потърсите съвет от лекар или медицинска сестра, непременно им кажете за Вашата ваксинация (ако е възможно, покажете своята имунизационна карта), за да могат да Ви дадат правилен съвет.

Може също да съобщавате за нежелани реакции чрез схемата "Жълта карта" (Yellow Card)(вижте "Повече информация").

Мога ли да се заразя с COVID-19 от ваксината?

Не може да се заразите с COVID-19 от ваксината. Възможно е обаче да се заразите с COVID-19 и да забележите, че имате симптомите чак след ваксинирането. Най-важните симптоми на COVID-19 са наскорошна поява на някое от следните:

- нова продължителна кашлица
- висока температура
- загуба или промяна в нормалното Ви усещане за вкус или мирис

Ако имате някой от тези симптоми, останете си вкъщи и си направете тест, като позвъните на номер 119 (разговорите са безплатни). Някои комисии по здравеопазване предлагат тестове за по-широк спектър от симптоми, затова проверете уебсайта на Вашата районна комисия по здравеопазване за допълнителни симптоми, с които бихте отговаряли на условията за тест във Вашия район. Ако се нуждаете от повече информация за симптомите, посетете: 111.wales.nhs.uk

Какво трябва да направя?

Ще получите информация за това кога и къде да се ваксинирате. В деня на записания час носете практично облекло, което осигурява лесен достъп до горната част на ръката Ви. Ако се страхувате от инжекции или се чувствате неспокойни, уведомете лицето, което ще Ви постави ваксината. То ще прояви разбиране и ще Ви окаже съдействие.

Важно е да се сложат и двете дози от ваксината, за да Ви се осигури най-добрата дългосрочна защита. Съхранявайте картата си на сигурно място и не пропускайте следващия си час, за да получите своята втора доза.

Какво трябва да направя, ако не се чувствам добре в деня на следващия ми час за ваксинация?

Ако се чувствате зле и имате температура, обадете се, за да отмените часа, и изчакайте, докато се възстановите преди поставянето на ваксината. Не трябва да ходите на запазенения час за ваксиниране, ако сте самоизолирани или чакате тест или резултат за COVID-19.

Трябва ли да продължа да следвам указанията, ако съм ваксиниран/а?

Ваксината ще намали вероятността да се разболеете сериозно, но няма да Ви предпази изцяло от заразяване и предаване на вируса. Поради тази причина е важно да продължите да следвате указанията относно COVID-19, за да предпазвате хората около себе си.

За да предпазите себе си, Вашето семейство, приятелите и колегите си, трябва да продължите да:

- практикувате социално дистанциране;
- носите маска за лице;
- миете ръцете си внимателно и често;
- се самоизолирате, ако получите симптоми или ако службата "Test, Trace, Protect" се свърже с Вас и
- следвате настоящите указания на: **gov.wales/coronavirus**

Запомнете:

COVID-19 се разпространява чрез капчици, издишани през носа или устата, предимно когато се говори или кашля. Вирусът може да бъде прихванат и чрез докосване на очите, носа и устата след докосване на замърсени предмети и повърхности.

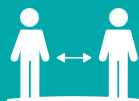
Три правила за ОСИГУРЯВАНЕТО НА БЕЗОПАСНОСТТА НА УЕЛС



Мийте ръцете
СИ



Носете
средство за
покриване
на лицето



Спазвайте
дистанция

Допълнителна информация

Може да научите повече за ваксините срещу COVID-19, включително за тяхното съдържание и възможни нежелани реакции на:

[111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))
и **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Можете да съобщите за подозирани нежелани реакции онлайн на: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** или като изтеглите приложението Yellow Card.

С цел да се запознаете как NHS използва Вашата информация, посетете: **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**

За други формати на тази брошура, включително улеснен за четене формат (Easy Read), уголемен шрифт, видео на британски жестомимичен език, софтуер за по-добра достъпност Recite Me и други езици:



phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© Public Health Wales, май 2021 г.
(с потвърждение за Public Health England)

Версия 4
ISBN 978-1-78986-154-145

