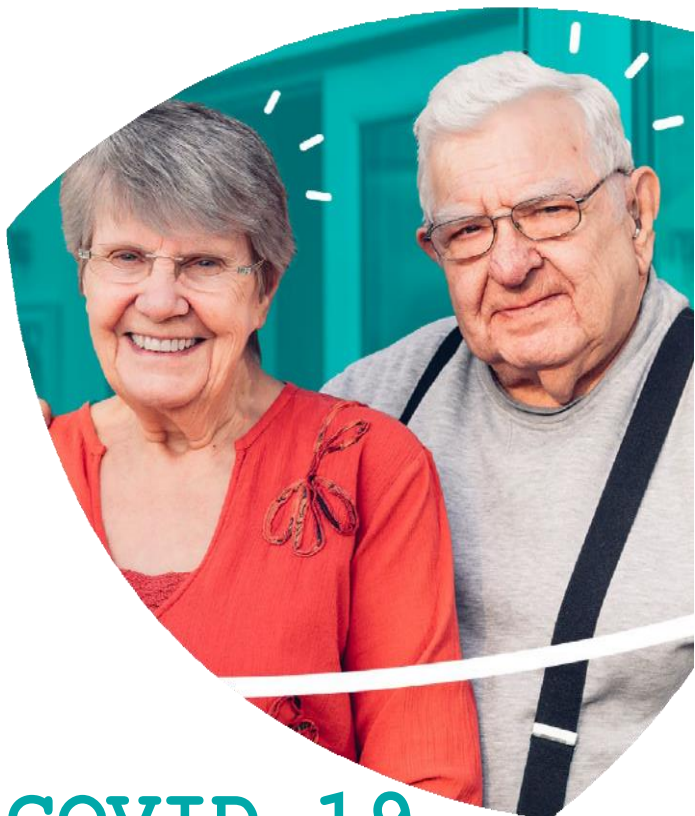




Mae Brechu yn achub
bywydau
Impfen rettet Leben



COVID-19

Impfung

Ein Leitfaden für
Erwachsene

Überarbeitet Januar 2021 - German



GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Was ist COVID-19 oder Coronavirus?

COVID-19 wird durch ein neues Coronavirus verursacht, das als SARS-CoV-2 bekannt ist. Es wurde erstmals Ende 2019 identifiziert.

Es ist sehr ansteckend und kann zu schweren Atemwegserkrankungen führen.

Viele Menschen, die infiziert sind, haben möglicherweise keine oder nur leichte Symptome. Diese beginnen häufig mit Husten, Fieber, Kopfschmerzen und Geschmacks- oder Geruchsverlust.

Manche Menschen fühlen sich sehr müde, haben Muskelkater, Halsschmerzen, Durchfall und Erbrechen, Fieber und Verwirrtheit. Eine kleine Anzahl von Betroffenen leiden zudem an schweren Krankheiten, die möglicherweise einen Krankenhausaufenthalt oder die Aufnahme auf die Intensivstation erfordern.

Insgesamt stirbt weniger als einer von 100 infizierten Menschen an COVID-19, jedoch bei über 75-jährigen liegt das Verhältnis eher bei einem von zehn. Es gibt keine Heilung für COVID-19, obwohl einige neu getestete Therapien dazu beitragen, das Risiko von Komplikationen zu verringern.

Welchen Impfstoff bekomme ich?

In Großbritannien werden wir nur COVID-19-Impfstoffe verwenden, die die erforderlichen Sicherheits- und Wirksamkeitsstandards erfüllen. Alle Arzneimittel, einschließlich Impfstoffe, werden vor ihrer Verwendung auf Sicherheit und Wirksamkeit getestet.

Jeder Impfstoff wurde an Zehntausenden von Menschen in verschiedenen Ländern getestet und hat sich als sicher und wirksam erwiesen. Sie erhalten einen dieser Impfstoffe, je nachdem, welcher verfügbar ist. Diese Impfstoffe verfügen möglicherweise noch nicht über eine vollständige britische Genehmigung für das Inverkehrbringen (Lizenz), wurden jedoch von der Regulierungsbehörde für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (MHRA) auf der Grundlage einer vollständigen Bewertung ihrer Sicherheit und

Wirksamkeit zugelassen.

Die MHRA wird einen Impfstoff nur dann für die Anwendung in Großbritannien zulassen, wenn die erwarteten Standards für Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit erfüllt sind.

Die derzeit verfügbaren Impfstoffe erfordern zwei separate Dosen, um den bestmöglichen Langzeitschutz zu gewährleisten.

Wer sollte eine COVID-19-Impfung erhalten?

Der Gemeinsame Ausschuss für Impfung und Immunisierung (JCVI), eine unabhängige Expertengruppe, hat empfohlen, dass der NHS diese Impfstoffe zuerst denjenigen anbieten soll, die das höchste Risiko haben, sich mit dem Virus zu infizieren und schwerwiegende Komplikationen zu erleiden.

Dies schließt ältere Erwachsene, Gesundheits- und Sozialarbeiter an vorderster Front sowie Personen mit bestimmten klinischen Problemen ein. Sobald mehr Impfstoffe verfügbar sind, werden diese so bald wie möglich auch anderen gefährdeten Personen angeboten.

Coronavirus kann jeden betreffen. Wenn Sie ein älterer Erwachsener sind und ein langfristiges Gesundheitsproblem haben, kann COVID-19 sehr schwerwiegend und in einigen Fällen tödlich sein.

Sie sollten den COVID-19-Impfstoff als Erste erhalten, wenn Sie einer der folgenden Gruppen angehören:

- Personen, die in einem Pflegeheim für ältere Erwachsene leben oder arbeiten
- Mitarbeiter des Gesundheitswesens, die an vorderster Front tätig sind
- Mitarbeiter von Sozialdiensten, die an vorderster Front tätig sind
- häusliche Pflegekräfte, die persönliche Betreuung anbieten
- 65-jährige und ältere Personen
- Personen, die klinisch extrem gefährdet sind

Jeder, der zu der klinisch extrem gefährdeten Gruppe gehört, hat Anspruch auf einen COVID-19-Impfstoff. Wann Ihnen der Impfstoff angeboten wird, kann von der Schwere Ihrer Erkrankung abhängen. Ihr Hausarzt kann Ihnen mitteilen, ob Sie berechtigt sind.

Der Impfstoff wird auch Personen ab 16 Jahren mit folgenden gesundheitlichen Problemen angeboten:

- **Blutkrebs (wie Leukämie, Lymphom oder Myelom)**
- **Diabetes**
- **Herzproblemen**
- **Brust- oder Atembeschwerden, einschließlich Bronchitis, Emphysem oder schwerem Asthma**
- **Nierenerkrankung**
- **Lebererkrankung**
- **verminderte Immunität aufgrund von Krankheit oder Behandlung (wie HIV-Infektion, Steroidmedikation, Chemotherapie oder Strahlentherapie)**
- **eine überstandene Organtransplantation**
- **einen überstandenen Schlaganfall oder einen überstandenen vorübergehenden ischämischen Anfall (TIA)**
- **eine neurologische oder Muskelschwunddiagnose, einschließlich Epilepsie und Demenz**
- **eine schwere oder tiefgreifende Lernschwäche**
- **Down Syndrom**
- **ein Problem mit Ihrer Milz, z.B. Sichelzellenkrankheit oder Milzentfernung**
- **ernsthaftes Übergewicht (BMI von 40 und höher)**
- **eine schwere psychische Erkrankung**

Einige Personen in diesen Gruppen sind möglicherweise klinisch extrem gefährdet und bekommen deshalb den Impfstoff möglicherweise früher als Teil dieser Gruppe angeboten.

Gleichzeitig mit den 16- bis 64-Jährigen mit langfristigen gesundheitlichen Problemen wird der Impfstoff dann auch folgenden Personen angeboten:

- denjenigen Erwachsenen, die Hauptbetreuer einer älteren oder behinderten Person sind, deren Wohlergehen gefährdet sein kann, wenn die Pflegeperson krank wird
- jüngere Erwachsene in Pflege- und Wohnungseinrichtungen für Langzeitaufenthalte sowie Personal

Nach diesen Gruppen wird den 50- bis 64-Jährigen eine Impfung angeboten.

Wenn mehr Impfstoff verfügbar ist, wird er weiteren Bevölkerungsgruppen angeboten.

Ich bin schwanger, kann ich mich impfen lassen?

COVID-19-Impfstoffe wurden bei Schwangeren noch nicht getestet. Bis weitere Informationen vorliegen, sollten Schwangere diesen Impfstoff nicht routinemäßig erhalten.

Der Gemeinsame Ausschuss für Impfung und Immunisierung (JCVI) hat verlautbart, dass die potenziellen Vorteile einer Impfung für einige schwangere Frauen besonders wichtig sind. Dies schließt diejenigen ein, bei denen ein hohes Risiko besteht, sich mit dem Virus zu infizieren oder diejenigen mit gesundheitlichen Problemen, bei denen ein sehr hohes Risiko besteht, dass sie ernsthafte Komplikationen durch COVID-19 erleiden. Unter diesen Umständen sollten Sie die Impfung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester besprechen und sich möglicherweise davon überzeugen lassen, dass es besser wäre, sich impfen zu lassen.

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie nicht geimpft werden, es sei denn, Sie haben ein hohes gesundheitliches Risiko. Sie können nach Beendigung Ihrer Schwangerschaft geimpft

werden. Wenn Sie die erste Dosis erhalten haben und dann schwanger werden, sollten Sie die zweite Dosis bis nach dem Ende der Schwangerschaft verschieben, es sei denn, Sie haben ein hohes gesundheitliches Risiko.

Es gibt keine Empfehlung, eine Schwangerschaft nach einer COVID-19-Impfung zu vermeiden.

Ich stille, was soll ich tun?

Es liegen keine Daten zur Sicherheit von COVID-19-Impfstoffen bei stillenden Müttern oder beim gestillten Säugling vor. Es wird aber angenommen, dass COVID-19-Impfstoffe kein Risiko für das stillende Kind darstellen und die Vorteile des Stillens sind allgemein bekannt. Aus diesem Grund hat das JCVI empfohlen, den Impfstoff auch während des Stillens zu verabreichen. Wenn Sie stillen, können Sie warten, bis Sie mit dem Stillen fertig sind und dann die Impfung durchführen lassen.

Wer soll auf die Impfung verzichten?

Eine sehr kleine Anzahl von Menschen kann keine COVID-19-Impfung erhalten. Dies schließt Personen ein, die eine schwere allergische Reaktion auf einen Bestandteil des Impfstoffs oder auf eine vorherige Dosis desselben Impfstoffs hatten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester, wenn Sie jemals eine schwere allergische Reaktion hatten, da möglicherweise ein alternativer Impfstoff für Sie verfügbar ist.

Wenn Sie derzeit an Fieber leiden oder in den letzten 28 Tagen einen positiven COVID-19-Test hatten, sollten Sie einen späteren Impftermin vereinbaren.

Wird mich der Impfstoff schützen?

Die COVID-19-Impfung verringert die Wahrscheinlichkeit, dass Sie an COVID-19 erkranken. Studien haben gezeigt, dass zwei bis drei Wochen nach einer Einzeldosis des Impfstoffs ein hohes Maß an Kurzzeitschutz besteht. Für einen Langzeitschutz ist jedoch eine zweite Dosis

erforderlich.

Die Impfstoffe enthalten keine lebenden Organismen und sind daher für Menschen mit Störungen des Immunsystems sicher. Diese Personen sprechen möglicherweise nicht so gut auf den Impfstoff an.

Wie alle Arzneimittel ist kein Impfstoff zu 100% wirksam - einige Menschen erkranken trotz einer Impfung möglicherweise immer noch an COVID-19, der Krankheitsverlauf sollte dann jedoch weniger schwer sein.

Wird der Impfstoff Nebenwirkungen haben?

Wie alle Arzneimittel können Impfstoffe Nebenwirkungen verursachen. Die meisten davon sind mild und kurzfristig und nicht jeder bekommt sie.

Auch wenn Sie nach der ersten Dosis Symptome haben, müssen Sie die zweite Dosis einnehmen.

Sehr häufige Nebenwirkungen sind:

- Sie haben mehrere Tage lang ein schmerzhaftes, schweres Gefühl und eine Empfindlichkeit in dem Arm, in den der Impfstoff injiziert wurde
- Sie fühlen sich müde
- Sie haben Kopfschmerzen
- Sie haben allgemeine Schmerzen oder leichte grippeähnliche Symptome

Ein leichtes Fieber kann zwei bis drei Tage nach der Impfung auftreten, eine hohe Temperatur ist jedoch ungewöhnlich und kann darauf hinweisen, dass Sie an COVID-19 oder einer anderen Infektion erkrankt sind. Sie können die normale Dosis Paracetamol einnehmen (befolgen Sie die Anweisungen in der Verpackung) und sich

ausruhen, bis Sie sich besser fühlen. Überschreiten Sie nicht die normale Dosis. Eine seltene Nebenwirkung ist die Schwellung von lokalen Drüsen.

Die Symptome nach der Impfung dauern normalerweise weniger als eine Woche. Wenn sich Ihre Symptome zu verschlimmern scheinen oder wenn Sie besorgt sind, schauen Sie online unter 111.wales.nhs.uk nach und rufen Sie bei Bedarf NHS 111 Wales unter 111 oder Ihre Hausarztpraxis an. Wenn 111 in Ihrer Region nicht verfügbar ist, rufen Sie 0845 46 47 an. Anrufe beim NHS 111 Wales sind kostenlos vom Festnetz und Mobiltelefon aus. Anrufe unter 0845 46 47 kosten 2 Pence pro Minute zuzüglich der üblichen Zugangsgebühr Ihres Telefonanbieters.



Wenn Sie sich von einem Arzt oder einer Krankenschwester beraten lassen, informieren Sie diese über Ihre Impfung (zeigen Sie ihnen nach Möglichkeit Ihre Impfkarte), damit Sie richtig beurteilt werden können.

Sie können vermutete Nebenwirkungen von Impfstoffen und Arzneimitteln auch über die Gelbe Karte melden.

In seltenen Fällen reagieren manche Menschen kurz nach einer Impfung allergisch. Dies kann ein Ausschlag oder Juckreiz sein, der einen Teil oder den gesamten Körper betrifft. Noch seltener kann es bei manchen Menschen kurz nach der Impfung zu einer schweren Reaktion kommen, die Atembeschwerden verursacht und zum Zusammenbruch führen kann. Dies wird als Anaphylaxie bezeichnet und kann auch bei anderen Arzneimitteln und Nahrungsmitteln auftreten. Diese Reaktionen sind selten und das medizinische Personal ist geschult, um mit ihnen umzugehen. Menschen mit einer anaphylaktischen Reaktion können erfolgreich behandelt werden und erholen sich in der Regel innerhalb weniger Stunden.

Kann ich an COVID-19 durch den Impfstoff erkranken?

Sie können durch den Impfstoff nicht an COVID-19 erkranken. Es ist jedoch möglich, dass Sie sich mit COVID-19 infiziert haben und erst nach Ihrem Impftermin feststellen, dass Sie die Symptome haben.

Die wichtigsten Anzeichen von COVID-19 sind das neue Auftreten eines der folgenden Symptome:

- ein neuer, anhaltender Husten
- eine erhöhte Temperatur
- der Verlust oder eine Veränderung Ihres normalen Geschmacks- oder Geruchssinns
- einige Menschen haben auch Halsschmerzen, Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen

Wenn Sie eines der oben genannten Symptome haben, bleiben Sie zu Hause und vereinbaren Sie einen Termin für einen Test.

Wenn Sie weitere Informationen zu Symptomen benötigen, besuchen Sie 111.wales.nhs.uk

Was tue ich als nächstes?

Sie erhalten Informationen darüber, wann und wo Sie geimpft werden können. Tragen Sie am Tag Ihres Termins praktische Kleidung, damit man leicht auf Ihren Oberarm zugreifen kann. Wenn Sie Angst vor Nadeln oder sonstige Ängste haben, informieren Sie die Person, die Ihnen Ihren Impfstoff gibt. Diese hat Verständnis und kann Sie unterstützen.

Nachdem Sie die erste Dosis erhalten haben, müssen Sie Ihren zweiten Impftermin planen.

Um den besten Langzeitschutz zu gewährleisten ist es wichtig, beide Dosen des Impfstoffs zu erhalten. Bewahren Sie Ihre Impfkarte sicher auf und nehmen Sie Ihren nächsten Termin wahr, um die zweite Dosis zu erhalten.

Was soll ich tun, wenn ich mich am Impftermin

unwohl fühle?

Wenn Sie akut an Fieber leiden, rufen Sie an, um den Termin abzusagen. Warten Sie, bis Sie sich erholt haben, um dann die Impfung nachzuholen. Sie sollten nicht an einem Impftermin teilnehmen, wenn Sie gerade in Quarantäne sind oder auf einen COVID-19-Test oder ein COVID-19-Ergebnis warten.



Kann ich jemand mit COVID-19 anstecken, nachdem ich den Impfstoff erhalten habe?

Der Impfstoff verringert die Wahrscheinlichkeit, ernsthaft krank zu werden. Wir wissen noch nicht, ob er Sie davor schützt, sich mit dem Virus zu infizieren und es weiterzugeben. Daher ist es wichtig, dass Sie weiterhin die COVID-19-Richtlinien befolgen, um die Menschen in Ihrer Umgebung zu schützen.

Um sich und Ihre Familie, Freunde und Kollegen zu schützen, sollten Sie weiterhin:

- soziale Abstandsregeln einhalten
- eine Gesichtsmaske tragen
- sich sorgfältig und häufig die Hände waschen
- die aktuellen Richtlinien befolgen: gov.wales/coronavirus

Vergessen Sie nicht:

COVID-19 wird durch Tröpfchen verbreitet, die aus der Nase oder dem Mund ausgeatmet werden, insbesondere beim Sprechen oder Husten. Es kann auch durch Berühren von Augen, Nase und Mund nach Kontakt mit kontaminierten Gegenständen und Oberflächen aufgenommen werden.

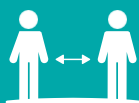
Drei Regeln damit
WALES SICHER BLEIBT



Wasche die
Hände



Trage einen
Gesichtsschutz
Abstand



Halte
2m

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu COVID-19-Impfstoffen, einschließlich ihres Inhalts und möglicher Nebenwirkungen, finden Sie unter

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) und www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19

Sie können vermutete Nebenwirkungen online unter coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk - oder durch Herunterladen der Yellow Card-App melden.

Um herauszufinden, wie der NHS Ihre Informationen verwendet, besuchen Sie 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Um weitere Exemplare dieser Broschüre zu bestellen, besuchen Sie phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

© Public Health Wales, Januar 2021
(mit Anerkennung an Public Health England)

Version 2
ISBN 978-1-78986-154-210

