




Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives




Bent karta
pasiskiepijė viena ar
dvejomis dozėmis, turite
ir toliau laikytis kitų
saugos nurodymų
pagal būtinumą

COVID-19 vakcinacija

Vadovas suaugusiesiems

Peržiūrėta 2021 - Lithuanian



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Turinys

	Kas yra COVID-19 ar koronavirusas?	3
	Kodėl turėčiau pasiskiepyti nuo COVID-19?	3
	Ar vakcinosis saugios?	4
	Ar galime pasitikėti vakcinomis, kurios buvo sukurtos taip greitai?	5
	Ar vakcina mane apsaugos?	5
	Ar galiu gauti vakciną nuo COVID-19?	6
	Aš nėščia. Ar galiu skiepytis?	6
	Ar galiu skiepytis, jeigu maitinu krūtimi?	7
	Ar vakcina paveiks mano vaisingumą?	7
	Kas negali skiepytis?	7
	Ar vakcina turi šalutinį poveikį?	8
	Ar galiu užsikrėsti COVID-19 nuo vakcinosis?	10
	Ką man reikia daryti?	10
	Ką daryti, jeigu kito paskirto vizito dieną jaučiuosi blogai?	10
	Ar vis dar turiu laikytis rekomendacijų, jeigu pasiskiepijau?	11
	Daugiau informacijos	12

Kas yra COVID-19 ar koronavirusas?

COVID-19 sukelia naujas koronavirusas, vadinamas SARS-CoV-2. Pirmą kartą jis buvo nustatytas 2019 metų pabaigoje. Jis yra labai užkrečiamas ir gali sukelti sunkias kvėpavimo takų ligas. Daugelis žmonių, kurie yra užsikrėtę, gali neturėti jokių simptomų arba turėti tik lengvus simptomus. Paprastai atsiranda kosulys, karščiavimas, galvos skausmas ir skonio ar kvapo praradimas.

Kai kurie žmonės jaučiasi labai pavargę, jiems skauda raumenis, jie jaučia gerklės skausmą, viduriavimą, vėmimą, karščiavimą ar sumišimą. Nedideliam skaičiui žmonių vėliau pasireiškia sunki šios infekcijos forma, dėl to gali prireikti paguldyti juos į ligoninę arba intensyviosios priežiūros skyrių.

Iš viso nuo COVID-19 miršta kiek mažiau nei 1 iš 100 užsikrėtusių žmonių. Sunki ligos forma retai pasireiškia vaikams, tačiau rizika didėja su amžiumi. Pavyzdžiui, vidutinė mirties nuo COVID-19 rizika 40–49 metų amžiaus grupėje yra tris kartus didesnė nei 30–39 metų amžiaus grupėje ir 12 kartų didesnė nei 20–29 metų amžiaus grupėje. Nėra gydymo nuo COVID-19, nors kai kurie gydymo būdai sumažina komplikacijų riziką.

Kodėl turėčiau pasiskiepyti nuo COVID-19?

Sveikiems suaugusiems gresia COVID-19 komplikacijos, o vyresnio amžiaus žmonėms arba turintiems tam tikrų sveikatos sutrikimų rizika yra didesnė. Apie 15 proc. jaunesnių suaugusiųjų, įskaitant tuos, kuriems yra virš 20, pasireiškia simptomai, kurie gali trukti mėnesius po užsikrėtimo ("ilgas COVID"). Pasiskiepijimas nuo COVID-19 apsaugo daugumą žmonių nuo sunkių COVID-19 komplikacijų.

Visi norime, kad gyvenimas vėl prasidėtų, o vakcinavimo programa yra didelis žingsnis link to.

Daug žmonių Velse taip pat tai pripažįsta -2021 metais atlikta apklausa parodė, kad apie 80 proc. jaunesnių suaugusiųjų teigė, kad pasiskiepys.

Pasiskiepijusią žmonių skaičius pirmoje vakcinavimo programos dalyje buvo labai didelis.

Jeigu ateityje norėsite keliauti į užsienį, kai kurios šalys gali paprašyti jūsų įrodyti, kad buvote paskiepyti. Kai kuriose kitose šalyse COVID-19 rodikliai yra didesni.

Vakcinacija suteikia mums vilties suvaldyti pandemiją, tačiau mums reikia kuo daugiau pasiskiepijusią žmonių, kad viskas puikiai veiktų. Kiekviena vakcinacija yra svarbi, įskaitant jūsų.



Vakcinacija yra greita, paprasta ir saugi

Ar vakcinacija saugi?

Jungtinėje Karalystėje bus naudojamos kelių skirtingų tipų vakcinacijos nuo COVID-19. Kiekviena vakcina buvo išbandyta dešimtims tūkstančių žmonių keliose skirtingose šalyse. Vaistų ir sveikatos priežiūros produktų reguliavimo agentūra (MHRA) atidžiai įvertino jų saugumą ir veiksmingumą, prieš suteikdama leidimą naudoti.

Jungtinėje Karalystėje buvo paskiepyta virš 34 milijonų žmonių, o tai užkirto kelią užsikrėsti virusu daugeliui žmonių ir apsaugojo daugiau nei dešimtis tūkstančių nuo mirčių nuo COVID-19. MHRA nuolat peržiūri vartojamų vakcinų saugumą, remdamasi visais šalutiniaisiais poveikiais, apie kuriuos pranešė sveikatos priežiūros specialistai ir visuomenė.

Neseniai buvo gauta pranešimų apie labai retą atvejį dėl kraujo krešulių ir neįprasto kraujavimo pasiskiepijus „AstraZeneca“ vakcina, kuri yra atidžiai nagrinėjama. Dėl didelės komplikacijų ir mirties nuo COVID-19 rizikos MHRA, Pasaulio sveikatos organizacija ir Europos vaistų agentūra padarė išvadą, kad rizikos ir naudos pusiausvyra yra labai palanki vakcinacijai.

Daugiau informacijos apie skiepijimo nuo COVID-19 naudą ir riziką bei kraujo krešulius rasite:

phw.nhs.wales/patientinfo.

Ar galime pasitikėti vakcinomis, kurios buvo sukurtos taip greitai?

Moksliniai ir klinikiniai tyrimai, reikalingi, siekiant įsitikinti, kad vakcina veikia ir yra saugi, užtrunka, **tačiau reikia daug laiko finansavimui ir pritarimui moksliniams tyrimams gauti.** Kai kurie dalykai padėjo pagreitinti procesą:

- JK vyriausybė finansavo vakciną nuo COVID-19 klinikinius tyrimus, kad jie būtų greitai pradėti
- MHRA paspartino savo patvirtinimo procesą - tokie dalykai, kaip administracinių dokumentų gavimas, kurie anksčiau užtrukdavo mėnesius, dabar atliekami per kelias dienas
- Taip pat buvo vykdomos skirtingos bandymų dalys
- Naujos technologijos padėjo greitai pagaminti daug vakcinų

Padaryta viskas, kad vakciną būtų veiksmingos ir būtų saugios. Pradėjus naudoti vakciną, MHRA toliau tiria jos saugumą ir visus nepageidaujamus reiškinius, apie kuriuos pranešta.

Ar vakcina mane apsaugos?

Visos patvirtintos vakciną yra labai veiksmingos, siekiant apsaugoti žmones nuo sunkių susirgimų COVID-19. Tyrimai parodė, kad aukštas trumpalaikės apsaugos lygis išsivysto praėjus 2–3 savaitėms po pasiskiepijimo vienkartinė vakciną doze, tačiau daugumai vakcinų reikia antros dozės ilgalaikiai apsaugai. Kaip ir visi vaistai, jokia vakcina nėra 100 proc. veiksminga – kai kurie žmonės vis dar gali susirgti COVID-19, nepaisant vakcinacijos, tačiau liga turėtų būti ne tokios sunkios formos.

Ar galiu pasiskiepyti nuo COVID-19?

Dabar, kai pirmosioms grupėms ir vyresniems nei 50 metų asmenims buvo pasiūlyta vakcina, JCVI pranešė, kad visiems suaugusiems nuo 18 iki 49 metų vakcina turėtų būti pasiūlyta vėliau, pagal amžiaus grupes:

- **40–49 metų amžius**
- **30–39 metų amžius**
- **18–29 metų amžius**
(vakcinacijos dieną – 18 metų)

Su jumis bus susisieکتa, kai ateis laikas jums gauti vakciną.

Aš nėščia. Ar galiu skiepytis?

Taip, jeigu esate nėščia, turėtumėte apsvarstyti galimybę pasiskiepyti. Kviečiame perskaityti Karališkojo akušerių ir ginekologų koledžo išvadą šiame tinklalapyje - www.rcog.org.uk/covid-vaccine prieš vakcinaciją. Informacija šiame puslapyje gali padėti jums priimti informuotą sprendimą. Jeigu turite daugiau klausimų, kreipkitės į savo akušerę arba bendrosios praktikos gydytoją.

Žinome, kad nėštumo metu galima saugiai skiepytis, tačiau vakcinoms nuo COVID-19 nėštumo metu nebuvo išbandytos. Daugiau nei 90 000 nėščių moterų buvo paskiepytos „Pfizer“ ir „Moderna“ vakcinomis JAV. Jokių problemų dėl saugumo nenustatyta. Todėl šios vakcinoms yra tinkamiausios nėščioms moterims.

Taip pat galite perskaityti atskirą lankstinuką: **Vakcinacija nuo COVID-19: vadovas visoms moterims, planuojančioms nėštumą, nėščioms ar maitinančioms krūtimi.**

Jums nereikia vengti nėštumo po vakcinacijos nuo COVID-19.

Ar galiu pasiskiepyti, jeigu maitinu krūtimi?

Žindymo nauda yra gerai žinoma, o COVID-19 vakcinos nėra žinomos, kaip sukeliančios riziką, maitinant krūtimi. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir JCVI rekomendavo vakciną skirti krūtimi maitinančioms moterims. Tačiau neturime daug saugumo duomenų apie COVID-19 vakcinų naudojimą, maitinant krūtimi. Jeigu maitinate krūtimi arba planuojate tai daryti, **galite** tęsti maitinimą krūtimi po vakcinacijos.

Ar vakcina paveiks mano vaisingumą?

Ne, nėra įrodymų, kad vakcinos nuo COVID-19 paveiktų vaisingumą.

Kas negali leistis vakcinoms?

Tik nedidelis skaičius žmonių negali skiepytis nuo COVID-19. Tai žmonės, kuriems pasireiškė sunki alerginė reakcija į bet kurį vakcinos ingredientą arba ankstesnę tos pačios vakcinos dozę, arba kurie turi tam tikrų retų kraujotakos sutrikimų. Tiems žmonėms gali būti pasiūlyta alternatyvi vakcina.

Jeigu šiuo metu karščiuojate arba per pastarąsias 28 dienas gavote teigiamą COVID-19 testą, turėtumėte užsisakyti vėlesnį vizitą.

Ar vakcina turi šalutinį poveikį?

Kaip ir visi vaistai, vakcinos gali sukelti šalutinį poveikį. Taip yra todėl, kad vakcinos veikia, sukeldamos imuninės sistemos atsaką. Dauguma jų yra lengvi ir trunka tik kelias dienas, bet ne visiems jie pasireiškia.

Net jeigu po pirmosios dozės jums pasireiškė simptomai, vis tiek reikia skirti antrąją dozę.

Labai dažni šalutiniai poveikiai per pirmąją dieną ar dvi:

- skausmai, sunkumo jausmas ir jautrumas rankoje, į kurią buvo suleista injekcija, kelias dienas po skiepo;
- nuovargis;
- galvos skausmas;
- bendras kūno skausmas, šaltkrėtis ar gripo simptomai.

Lengvas karščiavimas gali pasireikšti dvi ar tris dienas po vakcinacijos, tačiau aukšta temperatūra yra neįprastas simptomas ir gali rodyti, kad sergate COVID-19 ar kita infekcija. Galite vartoti paracetamolį (sekite patarimus dėl dozės ir intervalų pakuotėje) ir ilsėtis, kad pasijausumėte geriau. Neviršikite rekomenduojamos dozės.

Nedažnas šalutinis poveikis yra patinusios liaukos pažastyje ar kakle toje pačioje pusėje, kurioje buvote skiepijami. Tai gali trukti apie 10 dienų, bet jeigu trunka ilgiau, pasitarkite su gydytoju.

Dažnas šalutinis poveikis po vakcinacijos paprastai trunka mažiau nei savaitę. Jeigu jums atrodo, kad jūsų simptomai blogėja arba esate sunerimę, apsilankykite tinklalapyje: **111.wales.nhs.uk** ir, jeigu reikia, paskambinkite NHS 111 Velse **111** arba jūsų bendrosios praktikos gydytojo poliklinikai. Jeigu jūsų vietovėje 111 nepasiekiamas, skambinkite **0845 46 47**. Skambučiams į NHS 111 Velse netaikomi fiksuoto ir mobiliojo ryšio mokesčiai. Skambučiai į 0845 46 47 kainuoja 2 pensus per minutę. Jūsų telefono ryšio paslaugų teikėjas taip pat taiko įprastą mokesťį.



Jeigu jums pasireiškė bet kuris šių simptomų nuo maždaug 4 dienų iki keturių savaičių po vakcinacijos, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

- ◆ Naujas, stiprus galvos skausmas, kurio numalšinti nepadeda įprasti skausmą malšinantys vaistai arba kuris blogėja
- ◆ Nejprastas galvos skausmas, kuris, atrodo, blogėja gulint ar lenkiantis, ar gali pasireikšti su:
 - Neryškiu regėjimu, pykinimu ir vėmimu
 - Tarties problemomis
 - Silpnumu, mieguistumu ar traukuliais
- ◆ Naujomis, neaiškiomis smeigtukų dydžio mėlynėmis ar kraujavimu
- ◆ Dusuliu, krūtinės skausmu, kojų patinimu ar nuolatiniu pilvo skausmu

Jeigu po pirmosios vakcinacijos jums pasireiškė bet kuris aukščiau paminėtų simptomų, prieš skiepydamiesi antrąja doze, pasitarkite su gydytoju arba specialistu.

Jeigu kreipėtės patarimo pas gydytoją ar slaugytoją, būtinai pasakykite apie savo skiepą (jeigu įmanoma, parodykite savo vakcinacijos kortelę), kad galima būtų tinkamai jus įvertinti.

Apie bet kurį šalutinį poveikį taip pat galite pranešti per geltonosios kortelės programą (žr „Daugiau informacijos“).

Ar galiu užsikrėsti COVID-19 nuo vakcinės?

Jūs negalite užsikrėsti COVID-19 nuo vakcinės. Tačiau galite užsikrėsti COVID-19 ir nesuprasti, kad turite simptomų tik po vakcinacijos.

Svarbiausi COVID-19 simptomai yra neseniai prasidėjęs bet kuris iš šių:

- naujas nuolatinis kosulys
- aukšta temperatūra
- normalaus skonio ar kvapo pojūčio praradimas ar pasikeitimas

Jeigu turite bet kurį šių simptomų, likite namuose ir atlikite testą paskambindami telefonu 119 (skambučiai nemokami). Kai kurios sveikatos tarnybos siūlo testus platesniam simptomų spektrui, todėl patikrinkite savo vietovės sveikatos tarnybos tinklalapyje, ar nėra papildomų simptomų, dėl kurių galėtumėte atlikti testą savo vietovėje. Jeigu jums reikia daugiau informacijos apie simptomus, apsilankykite tinklalapyje: **111.wales.nhs.uk**

Ką man reikia daryti?

Gausite informaciją apie tai, kada ir kur skiepytis. Vizito dieną dėvėkite praktiškus drabužius, kad būtų lengva pasiekti rankos viršų. Jeigu bijote adatų ar jaučiate nerimą, praneškite vakciną leidžiančiam asmeniui. Jie bus supratingi ir palaikys jus.

Svarbu pasiskiepyti abejomis vakcinės dozėmis, kad jums būtų suteikta geriausia ilgalaikė apsauga. Saugokite kortelę ir būtinai atvykite į kitą vizitą pasiskiepyti antrąja doze.

Ką daryti, jeigu kito vizito dieną jaučiuosi blogai?

Jeigu karščiuojate, skambinkite dėl atšaukimo ir palaukite, kol pasveiksite, kad galėtumėte skiepytis. Neturėtumėte atvykti skiepytis, jeigu saviizoliuojatės arba laukiate COVID-19 testo ar rezultato.

Ar vis dar turiu laikytis rekomendacijų, jeigu pasiskiepijau?

Vakcina sumažins jūsų tikimybę sunkiai susirgti, tačiau ji visiškai neapsaugos jūsų nuo užsikrėtimo virusu ir jo perdavimo. Taigi, svarbu ir toliau laikytis COVID-19 rekomendacijų, kad apsaugotumėte aplinkinius.

Kad apsaugotumėte save ir savo šeimą, draugus ir kolegas, jums vis tiek reikia:

- praktikuoti socialinį atsiribojimą;
- dėvėti veido kaukę;
- kruopščiai ir dažnai plauti rankas;
- saviizoliuotis, jeigu jums pasireiškia simptomai arba su jumis susisiečia Testavimo, sekimo ir apsaugos tarnyba;
- vadovaukitės dabartiniais nurodymais: gov.wales/coronavirus

Nepamirškite:

COVID-19 plinta per lašus, iškvėptus pro nosį ar burną, ypač kalbant ar kosint. Juo taip pat galima užsikrėsti liečiant akis, nosį ir burną, po to, kai lietėte užterštus daiktus ir paviršius.

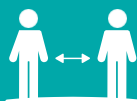
Trys taisyklės, kurios leidžia APSAUGOTI VELSĄ



Plaukite
rankas



Dėvėkite
Veido Dangą



Laikykitės
atstumo

Daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie vakcinas nuo COVID-19, įskaitant jų turinį ir galimą šalutinį poveikį, galite rasti: [**111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)**](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) ir [**coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation)

Apie įtariamą šalutinį poveikį galite pranešti adresu [**coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) arba atsisiuntę "Yellow Card" programėlę.

Norėdami sužinoti, kaip NHS naudoja jūsų informaciją, apsilankykite:

[**111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**](https://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

Norėdami gauti šį lapelį kitu formatu, įskaitant lengvai įskaitomą, didelėmis spausdintinėmis raidėmis, britų gestų kalba, vaizdo įrašė, „Recite Me“ neįgaliesiems pritaikytoje programoje ir kitomis kalbomis, apsilankykite:



[**phw.nhs.wales/covid-19-vaccination**](https://phw.nhs.wales/covid-19-vaccination)

© Public Health Wales, 2021 m. gegužė
(su padėka "Public Health England")

4 versija

ISBN 978-1-78986-154-216

