




Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



  
Nawet po  
zaszczepieniu  
jedną lub dwiema  
dawkami, należy nadal  
stosować się do innych  
wskazówek zgodnie  
z wymaganiami

# COVID-19 szczepienie

## Przewodnik dla dorosłych

Poprawiono w Maju 2021 r. - Polish











GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

# Treść

	Czym jest COVID-19 lub koronawirus?	3
	Dlaczego warto otrzymać szczepionkę przeciw COVID-19?	3
	Czy szczepionki są bezpieczne?	4
	Czy możemy ufać szczepionkom, które zostały opracowane tak szybko?	5
	Czy szczepionka mnie ochroni?	5
	Czy kwalifikuję się do otrzymania szczepionki na COVID-19?	6
	Jestem w ciąży, czy mogę otrzymać szczepionkę?	6
	Czy mogę otrzymać szczepionkę, jeśli karmię piersią?	7
	Czy szczepionka wpłynie na moją płodność?	7
	Kto nie może otrzymać szczepionki?	7
	Czy szczepionka ma skutki uboczne?	8
	Czy mogę zarazić się chorobą COVID-19 od szczepionki?	10
	Co muszę zrobić?	10
	Co powinienem zrobić, jeśli źle się czuję w dniu mojej następnej wizyty?	10
	Czy nadal muszę postępować zgodnie ze wskazówkami, jeśli otrzymałem szczepionkę?	11
	Więcej informacji	12

## Czym jest COVID-19 lub koronawirus?

COVID-19 jest spowodowany przez nowy rodzaj koronawirusa o nazwie SARS-CoV-2. Po raz pierwszy wirus ten został zidentyfikowany go pod koniec 2019 roku. Wirus jest bardzo zakaźny i może prowadzić do ciężkiej choroby układu oddechowego. Wiele osób, które są zakażone może nie mieć żadnych objawów lub mieć tylko łagodne objawy. Objawy te często zaczynają się od kaszlu, gorączki, bólu głowy i utraty smaku lub węchu.

Niektórzy ludzie będą czuć się bardzo zmęczeni, mieć bóle mięśni, ból gardła, biegunkę, wymioty, gorączkę lub dezorientację. Niewielka liczba osób przechodzi następnie ciężką chorobę i może wymagać hospitalizacji lub przyjęcia na oddział intensywnej opieki.

Średnio prawie 1 na każde 100 zakażonych osób umrze na skutek choroby COVID-19. Ciężki rodzaj choroby występuje rzadko u dzieci, ale ryzyko wzrasta wraz z wiekiem. Na przykład średnie ryzyko zgonu na skutek choroby COVID-19 u osoby w wieku 40-49 lat jest trzy razy wyższe niż u osoby w grupie wiekowej 30-39 lat i 12 razy wyższe niż osoby w grupie wiekowej 20-29 lat. Nie ma żadnego lekarstwa na COVID-19, chociaż niektóre zabiegi zmniejszają ryzyko powikłań.

## Dlaczego warto otrzymać szczepionkę na COVID-19?

Zdrowi dorośli są narażeni na powikłania związane z chorobą COVID-19; ryzyko to jest wyższe u osób starszych lub u osób z pewnymi problemami zdrowotnymi. U około 15% młodszych dorosłych, w tym osób w wieku 20 - 30 lat, objawy mogą trwać miesiącami po zakażeniu ("długi COVID"). Otrzymanie szczepionki przeciw COVID-19 chroni większość osób przed poważnymi powikłaniami ze strony COVID-19. Wszyscy chcemy, aby życie znów szło do przodu, program szczepień jest dużym krokiem w tym kierunku.

**Wiele osób w Walii również zdaje sobie z tego sprawę - ankieta przeprowadzona w 2021 r. wykazała, że około 80% młodszych dorosłych zadeklarowało, że zgodzą się na otrzymanie szczepionki.**

Przyjęcie szczepionki w pierwszej części programu szczepień było bardzo wysokie.

Jeśli chcesz podróżować w przyszłości za granicę, niektóre kraje mogą poprosić cię o udowodnienie, że zostałeś zaszczepiony. Wskaźniki COVID-19 są wyższe w niektórych innych krajach.

Szczepionki dają nam nadzieję na opanowanie pandemii, ale aby to zadziało, potrzebujemy aby jak największa liczba osób poddała się szczepieniu. Liczy się każde zaszczepienie, w tym twoje.



**Szczepienie jest szybkie, łatwe  
I bezpieczne**

## Czy szczepionki są bezpieczne?

W Wielkiej Brytanii zostanie wykorzystanych kilka różnych rodzajów szczepionek na COVID-19. Każda szczepionka została przetestowana na dziesiątkach tysięcy ludzi w kilku różnych krajach.

Bezpieczeństwo i skuteczność szczepionki zostały dokładnie ocenione przez Agencję ds. Regulacji Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej (MHRA) przed dopuszczeniem do użytku.

W Wielkiej Brytanii zaszczepiono ponad 34 miliony osób, co już zapobiegło wielu przypadkom zachorowań oraz ponad dziesięciu tysiącom zgonów z powodu COVID-19. MHRA stale dokonuje przeglądu bezpieczeństwa stosowanych szczepionek w oparciu o wszystkie działania niepożądane zgłaszane przez pracowników służby zdrowia i opinię publiczną.

Ostatnio pojawiły się doniesienia o niezwykle rzadkim powikłaniu obejmującym zakrzepy krwi i nietypowe krwawienie po zaszczepieniu szczepionką AstraZeneca, które jest dokładnie analizowane.

Ze względu na wysokie ryzyko powikłań i zgonów z powodu COVID-19, MHRA, Światowa Organizacja Zdrowia i Europejska Agencja Leków doszły do wniosku, że bilans ryzyka i korzyści jest dużo bardziej korzystny dla strony szczepień.

Więcej informacji na temat korzyści i zagrożeń związanych ze szczepionką COVID-19

I zakrzepami krwi można znaleźć na stronie:  
**[phw.nhs.wales/patientinfo](http://phw.nhs.wales/patientinfo)**.

## Czy możemy zaufać szczepionkom, które zostały opracowane tak szybko?

Badania i próby kliniczne potrzebne do upewnienia się, że szczepionka działa i jest bezpieczna, wymagają czasu, **dużo czasu również zajmuje uzyskanie finansowania i zatwierdzenie badań.**

Wiele rzeczy pomogło przyspieszyć proces:

- Rząd Wielkiej Brytanii sfinansował rozwój badań klinicznych szczepionki przeciw COVID-19, aby szybko ją wprowadzić w życie
- MHRA przyspieszyło proces zatwierdzania – takie czynności, jak formalności administracyjne, które kiedyś zajmowały miesiące, teraz są wykonywane w ciągu kilku dni
- Różne etapy prób przebiegały w tym samym czasie
- Nowa technologia pomogła szybko wyprodukować wiele szczepionek

Wciąż zrobiono wszystko, aby szczepionki działały i były bezpieczne. Po rozpoczęciu stosowania szczepionki, MHRA nadal kontynuuje badanie jej bezpieczeństwa i analizuje wszystkie zgłoszone niepożądane efekty.

## Czy szczepionka mnie ochroni?

Wszystkie zatwierdzone szczepionki są niezwykle skuteczne w ochronie ludzi przed poważnym zachorowaniem na COVID-19. Badania wykazały, że wysoki poziom ochrony krótkoterminowej rozwija się od dwóch do trzech tygodni po pojedynczej dawce szczepionki, ale w przypadku większości szczepionek wymagana jest druga dawka dla długotrwałej ochrony. Jak wszystkie leki, żadna szczepionka nie jest w 100% skuteczna – niektórzy ludzie mogą nadal zarazić się COVID-19 pomimo zaszczepienia, ale powinno to być mniej dotkliwe.

## Czy kwalifikuję się do otrzymania szczepionki COVID-19?

Teraz, gdy pierwsze grupy i osoby w wieku powyżej 50 lat otrzymały już szczepionkę, JCVI zaleca, aby wszyscy dorośli w wieku od 18 do 49 lat otrzymali szczepionkę jako następni, w grupach wiekowych:

- **40-49 lat**
- **30-39 lat**
- **18-29 lat (w wieku 18 lat w dniu szczepienia)**

Skontaktujemy się z tobą, gdy nadejdzie czas na otrzymanie przez ciebie szczepionki.

## Jestem w ciąży, czy mogę otrzymać szczepionkę?

Tak, jeśli jesteś w ciąży, powinnaś rozważyć poddanie się szczepieniu. Zachęcamy do przeczytania decyzji przedstawicieli Royal College of Obstetricians & Gynaecologists pod tym linkiem: [www.rcog.org.uk/covid-vaccine](http://www.rcog.org.uk/covid-vaccine) przed stawieniem się na wizytę w celu otrzymania szczepionki. Informacje tam zawarte mogą pomóc w podjęciu świadomej decyzji. W razie jakichkolwiek dalszych pytań należy porozmawiać z położną lub lekarzem rodzinnym.

Wiemy, że wiele szczepionek można bezpiecznie podawać w ciąży, szczepionki przeciw COVID-19 nie zostały jednak przetestowane w ciąży. Ponad 90 000 kobiet w ciąży zostało zaszczepionych szczepionkami Pfizer i Moderna w USA bez zidentyfikowanych problemów związanych z bezpieczeństwem szczepionki. Szczepionki te są w związku z tym preferowane dla kobiet w ciąży.

Istnieje również osobna ulotka: **Szczepienie COVID-19: poradnik dla wszystkich kobiet, które planują ciążę, są w ciąży lub które karmią piersią.**

Nie musisz unikać ciąży po otrzymaniu szczepionki COVID-19.

## Czy mogę otrzymać szczepionkę, jeśli karmię piersią?

Korzyści z karmienia piersią są dobrze znane, szczepionki przeciw COVID-19 nie stanowią zagrożenia podczas karmienia piersią. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i JCVI zaleciły, że szczepionkę można podawać kobietom karmiącym piersią. Nie mamy jednak zbyt wielu danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania szczepionek COVID-19 podczas karmienia piersią. Jeśli karmisz lub planujesz karmić piersią, **możesz** kontynuować karmienie piersią po szczepieniu.

## Czy szczepionka wpłynie na moją płodność?

Nie, nie ma dowodów na to, że szczepionki COVID-19 będą miały wpływ na płodność.

## Kto nie może otrzymać szczepionki?

Bardzo mała liczba osób nie może otrzymać niektórych rodzajów szczepionek COVID-19. Dotyczy to między innymi osób, u których występuje silna reakcja alergiczna na jakikolwiek składnik szczepionki lub na poprzednią dawkę tej samej szczepionki lub u których występują pewne rzadkie zaburzenia krwi. Osoby te mogą otrzymać alternatywną szczepionkę.

Jeśli obecnie źle się czujesz, masz gorączkę lub miałeś pozytywny wynik testu na COVID-19 w ciągu ostatnich 28 dni, powinieneś umówić się na późniejszą wizytę.

## Czy szczepionka ma skutki uboczne?

Jak wszystkie leki, szczepionki mogą powodować skutki uboczne. To dlatego, że szczepionki działają poprzez wywołanie reakcji w układzie odpornościowym. Większość skutków ubocznych jest łagodna i trwa tylko kilka dni oraz nie każdy je odczuwa.

**Nawet jeśli pewne objawy wystąpią po pierwszej dawce, nadal powinieneś przyjąć drugą dawkę.**

### **Bardzo częste działania niepożądane w pierwszym dniu lub dwóch dniach obejmują:**

- odczuwanie bólu, ciężkości i nadmiernej czułości w ramieniu w miejscu wstrzyknięcia przez kilka dni po szczepieniu;
- uczucie zmęczenia;
- ból głowy;
- ogólne bóle, dreszcze lub objawy grypopodobne.

Łagodna gorączka może wystąpić przez dwa do trzech dni po szczepieniu, ale wysoka temperatura jest nietypowa i może wskazywać na COVID-19 lub na inną infekcję. Możesz wziąć paracetamol (postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi dawki i odstępów na opakowaniu) i odpocząć, aby poczuć się lepiej. Nie należy zażywać więcej niż zalecana dawka. Niezbyt częstym efektem niepożądanym jest obrzęk gruczołów pod pachami lub szyją po tej samej stronie, co szczepienie. Może to trwać do około 10 dni, ale jeśli trwa dłużej, porozmawiaj o tym z lekarzem.



Często występujące skutki niepożądane po szczepieniu zwykle trwają mniej niż tydzień. Jeśli objawy wydają się nasilać lub jeśli jesteś zaniepokojony, wejdź na stronę: **111.wales.nhs.uk** online, a w razie potrzeby zadzwoń do NHS 111 Wales na numer **111** lub do przychodni lekarza rodzinnego. Jeśli numer 111 nie jest dostępny w twojej okolicy, zadzwoń pod numer **0845 46 47**. Połączenia z NHS 111 Wales są bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych. Połączenia z numerem 0845 46 47 kosztują 2p za minutę plus zwykła opłata za dostęp operatora telefonicznego.



**Jeśli w okresie od około 4 dni do czterech tygodni po szczepieniu wystąpi któryś z poniższych symptomów, należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza.**

- ◆ Nowy, silny ból głowy, któremu nie pomagają zwykłe środki przeciwbólowe lub który nasila się
- ◆ Nietypowy ból głowy, który wydaje się nasilać podczas leżenia lub pochylania się lub któremu może również towarzyszyć:
  - Niewyraźne widzenie, nudności i wymioty
  - Trudności z mową
  - Osłabienie, senność lub drgawki
- ◆ Nowe, niewyjaśnione siniaki jak ukłucie szpilki lub krwawienie
- ◆ Dusznosc, ból w klatce piersiowej, obrzęk nóg lub uporczywy ból brzucha

Jeśli u pacjenta wystąpił którykolwiek z powyższych objawów po pierwszym szczepieniu, przed podaniem drugiej dawki należy porozmawiać z lekarzem lub specjalistą.

**Jeśli zasięgasz porady lekarza lub pielęgniarki, powiedz im o szczepieniu (jeśli to możliwe, pokaż swoją kartę szczepień), aby mogli prawidłowo cię zdiagnozować.**

Możesz również zgłaszać wszelkie skutki uboczne za pośrednictwem programu Yellow Card (patrz "Więcej informacji").

## Czy mogę zarazić się COVID-19 od szczepionki?

Nie można zarazić się COVID-19 od szczepionki. Ale możliwe jest zarażenie się COVID-19 i nie zdawanie sobie sprawy, że masz jakiegokolwiek objawy aż do chwili dopiero po szczepieniu.

Najważniejsze objawy związane z COVID-19 to niedawne wystąpienie któregokolwiek z poniższych:

- nowy nieprzerwany kaszel
- wysoka temperatura
- utrata lub zmiana normalnego twojego zmysłu smaku lub węchu

Jeśli masz którykolwiek z powyższych objawów, zostań w domu i umów się na test dzwoniąc pod numer 119 (połączenia są bezpłatne). Niektóre komisje ds. zdrowia oferują testy na szerszy zakres objawów, więc sprawdź lokalną witrynę internetową rady ds. zdrowia (health board) pod kątem dodatkowych objawów, które kwalifikują Cię do testu w Twojej okolicy. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat objawów wejdź na stronę:

**111.wales.nhs.uk**

## Co powinienem zrobić?

Otrzymasz informacje o tym, kiedy i gdzie możesz się zaszczepić. W dniu wizyty załóż praktyczną odzież, aby łatwo można było dostać się do górnej części twojej ręki. Jeśli obawiasz się igieł lub odczuwasz jakiś niepokój, poinformuj o tym osobę, która podaje ci szczepionkę. Osoba ta postara się cię zrozumieć i udzieli ci wsparcia.

**Ważne jest, aby otrzymać obie dawki szczepionki, aby zapewnić jak najlepszą długoterminową ochronę.** Przechowuj swoją kartę w bezpiecznym miejscu i udaj się na następną wizytę, aby otrzymać drugą dawkę.

## Co powinienem zrobić, jeśli źle się poczuję w dniu następnej wizyty?

Jeśli źle się czujesz i masz gorączkę, zadzwoń, aby anulować wizytę i poczekaj, do chwili gdy wyzdrowiejesz, aby otrzymać szczepionkę. Nie powinieneś stawiać się na wizytę, aby otrzymać szczepionkę, jeśli się izolujesz lub jeśli czekasz na test lub wynik COVID-19.

# Czy nadal muszę postępować zgodnie ze wskazówkami, jeśli otrzymałem szczepionkę?

Szczepionka zmniejszy ryzyko poważnego zachorowania, ale nie ochroni Cię całkowicie przed zarażeniem się i przekazaniem wirusa. Dlatego ważne jest, aby nadal postępować zgodnie ze wskazówkami związanymi z COVID-19, aby chronić osoby wokół siebie.

## Aby chronić siebie i swoją rodzinę, przyjaciół i współpracowników, nadal powinieneś:

- przestrzegać dystansu społecznego;
- nosić maskę na twarzy;
- myć ręce dokładnie i często;
- samoizolować się, jeśli wystąpią objawy lub jeśli skontaktują się z tobą usługi Test, Trace, Protect; oraz
- przestrzegać bieżących wytycznych pod: [gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)

## Prosimy pamiętać:

COVID-19 rozprzestrzenia się przez kropelki wydychane z nosa lub jamy ustnej, szczególnie podczas mówienia lub kaszlu. Można się nim również zarazić poprzez dotknięcie oczu, nosa i ust po dotknięciu zanieczyszczonych przedmiotów i powierzchni.

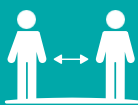
### Trzy zasady, by ZADBAĆ O



Myj  
ręce



Noś  
zakrycie  
twarzy



Zachowaj  
dystans

# Więcej informacji

Więcej informacji na temat szczepionek COVID-19, w tym ich zawartości i możliwych skutków ubocznych, można znaleźć pod adresem: **111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)** i **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Podejrzewane niepożądane skutki uboczne można zgłaszać online pod adresem: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** lub pobierając aplikację Yellow Card.

Aby dowiedzieć się, w jaki sposób NHS wykorzystuje Twoje informacje, odwiedź stronę: **111.wales.nhs.uk/lifestylewell-being/yourinfoyourrights**

Inne formaty tej ulotki, w tym Easy Read, duży druk, brytyjski język migowy, oprogramowanie ułatwień dostępu Recite Me i inne języki można znaleźć na stronie:



**phw.nhs.wales/covid-19-vaccination**

© Public Health Wales, May 2021  
(z uznaniem dla Public Health England)

Wersja 4  
ISBN 978-1-78986-154-145

