

#SZCZEPIMYSIĘ

**Zaszczep
w sobie chęć
szczepienia!**



Szczepionki uważane są za największy sukces medycyny w historii ludzkości. Współczesna sztuka lekarska w walce z niebezpiecznymi drobnoustrojami jest wyposażona w dwa bardzo skuteczne narzędzia: antybiotyki i szczepionki. Coraz częściej odnotowuje się doniesienia o bakteriach, które przeciwstawiają się działaniu antybiotyków.

Wobec tego faktu to szczepionki pozostają dzisiaj jedynym skutecznym narzędziem w zmaganiach z niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi.

Tylko szczepienia gwarantują, że nie zachorujemy na daną chorobę lub przejdziemy ją łagodniej i zniwelujemy ryzyko niebezpiecznych powikłań.

Dzięki szczepieniom udało się skutecznie wyeliminować lub zmniejszyć ilość zachorowań na terenie Europy na wiele śmiertelnych chorób: błonicę, odrę, polio czy gruźlicę.

W krajach trzeciego świata, gdzie nie ma obowiązkowych szczepień, narażonych na choroby zakaźne są miliony osób, wiele z nich umiera.

Osoby dorosłe często zapominają o tym, że większość szczepień, którym zostali poddani jako dzieci, wymaga dawki przypominającej w późniejszych latach życia. Dotyczy to, np. szczepień przeciwko tężcowi czy krztuścowi.

Istnieje również wiele chorób zakaźnych, na które narażone są szczególnie osoby dorosłe. Jedynym skutecznym zabezpieczeniem przed tymi chorobami i ich groźnymi powikłaniami są szczepienia.

Dlaczego warto się zaszczepić przeciwko COVID-19?

1. **Bo uchronisz siebie przed niebezpieczeństwem.** Z bardzo dużym prawdopodobieństwem – sięgającym nawet 95% – szczepienie uchroni Cię przed zakażeniem COVID-19.
2. **Bo uratujesz komuś życie.** Im więcej będzie zaszczepionych osób, tym szybciej osiągniemy odporność populacyjną.
3. **Bo możesz!** Szczepionki na koronawirusa są dobrowolne, bezpłatne i skuteczne.
4. **Bo pomożesz zwalczyć pandemię na świecie.** Od wybuchu epidemii na COVID-19 zmarło już kilka milionów ludzi na całym świecie. Każdy zaszczepiony to potencjalnie od kilku do kilkunastu osób uchronionych przed zarażeniem. Już 50% zaszczepionej populacji istotnie wpłynie na zmniejszenie ryzyka szerzenia się w niej koronawirusa.
5. **Bo zyskasz spokój.** Szczepiąc się, zyskasz wewnętrzny spokój, wynikający z bezpieczeństwa własnego i najbliższych.
6. **Bo szczepionki są bezpieczne.** Szczepionki są badane przez najlepszych naukowców z całej UE. Ich dopuszczenie do użytku jest zależne od decyzji Europejskiej Agencji Leków.
7. **Bo zostaniesz zbadany.** Przed szczepieniem zostaniesz przebadany przez lekarza. Dzięki temu sprawdzisz swój aktualny stan zdrowia.
8. **Bo dzięki Tobie szybciej wrócimy do normalności!** Szczepiąc się, przyczyniasz się do szybszego znoszenia ograniczeń i powrotu nas wszystkich do normalnego życia.
9. **Powrót do normalności oznacza:**
 - odejście od maseczek,
 - swobodne spotkania z rodziną i przyjaciółmi,
 - powrót dzieci do szkół i rozwój ich kompetencji społecznych,
 - dalszy rozwój gospodarki,
 - ochronę miejsc pracy oraz szansę na nowe zatrudnienia,
 - swobodny dostęp do basenów, siłowni, kin i teatrów,
 - wakacje bez ograniczeń,
 - poprawę jakości życia nas wszystkich.
10. **Szczepionki są najbardziej skuteczną metodą chroniącą przed zarażeniem różnymi chorobami.** Ludzkość z powodzeniem korzysta z tej zdobyczy cywilizacji od kilkuset lat.



Gdzie szukać rzetelnych informacji?

- <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/>
- <https://szczepienia.pzh.gov.pl/>
- <https://pacjent.gov.pl/>
- <https://www.wartoszczepic.org/>
- <http://ptwakc.org.pl/>





E-skierowanie

To dokument, który uprawnia Cię do przyjęcia szczepionki. W większości przypadków jest ono generowane automatycznie dla osób, które mogą zapisywać się na szczepienie. Na bieżąco informowano o tym, które grupy zawodowe czy roczniki mogą rejestrować się na przyjęcie szczepionki. Jeśli przyszła już Twoja kolej, to znaczy, że masz już wystawione e-skierowanie. Tylko w niektórych przypadkach pacjenci zgłaszają się do lekarza po ten dokument. Dzieje się tak w sytuacji, gdy dana osoba nie ma numeru PESEL, lub w przypadku konkretnych pacjentów z wskazanymi chorobami – są oni o tym poinformowani.

**E-skierowanie ważne jest 90 dni, ale nie warto zwlekać.
Jeśli masz możliwość, już teraz zapisz się na szczepienie!**

Rejestracja



Każda osoba, która ma e-skierowanie może zapisać się na szczepienie. Jest kilka sposobów, aby to zrobić:

- **zadzwoń na infolinię 989,**
- zarejestruj się online przez e-Rejestrację,
- wyślij SMS o treści SzczepimySie na numer
880 333 333 lub 664 908 556
- zapisz się bezpośrednio w punkcie szczepień (najlepiej telefonicznie)

Jeśli masz problemy zdrowotne



Odpowiedzi, jakich udzielisz, są podstawą do oceny, czy można tego dnia Cię zaszczepić. W razie jakichkolwiek wątpliwości, skonsultuj odpowiedzi z osobą kwalifikującą do szczepienia lub wykonującą szczepienie.

Zgłoś i omów z personelem szczepiącym, jeżeli:

- miałeś ciężką reakcję alergiczną lub zaburzenia oddychania po jakimkolwiek szczepieniu
- zemdlałeś po zastrzyku
- chorujesz na cokolwiek w tej chwili
- masz problemy z krzepnięciem krwi, łatwo tworzą się siniaki lub przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe
- masz osłabiony układ immunologiczny w wyniku choroby, takiej jak zakażenie wirusem HIV
- przyjmujesz leki (np. kortykosteroidy) wpływające na odporność oraz leki immunosupresyjne.

Powiedz personelowi o wszystkich lekach stosowanych obecnie lub ostatnio, a także o lekach, które planujesz stosować oraz o jakichkolwiek niedawno otrzymanych szczepionkach.

Nie zostaniesz zaszczepiony/a, jeśli masz ciężką chorobę przebiegającą z gorączką lub ostrą infekcją. Występowanie łagodnej infekcji i/lub niewielkiej gorączki nie spowoduje przesunięcia szczepienia.



Jak się przygotować do szczepień?



1. **Wyśpij się przed szczepieniem** – sen korzystnie wpływa na działanie układu odpornościowego.
2. **Ogranicz alkohol** – na kilka dni przed szczepieniem, ale też i po przyjęciu preparatu zmniejsz ilości, a najlepiej w ogóle nie spożywaj alkoholu.
3. **Bądź aktywny fizycznie przed szczepieniem** – ćwiczenia poprawiają sprawność organizmu.
4. **Nie musisz być na czczo przed przyjęciem szczepionki** – w dniu szczepienia spożyj normalnie wszystkie posiłki.
5. **Nie odstawiaj na własną rękę leków, które regularnie przyjmujesz** – skonsultuj to z lekarzem.
6. **Sumiennie wypełnij kwestionariusz przed szczepieniem** – przed przyjęciem preparatu zostaniesz poproszony o wypełnienie ankiety medycznej. Nie zatajaj żadnej informacji!
7. **Odczekaj po szczepieniu w punkcie szczepień min. 15 minut** – to dla Twojego bezpieczeństwa.
8. **Nie obawiaj się NOP** – to skrót od niepożądanych odczynów poszczepiennych. Najczęściej mają one łagodny przebieg, a występują rzadko. Może się zdarzyć, że po przyjęciu szczepionki będziesz miał np. zaczerwienienie w miejscu wkłucia lub niewielką gorączkę. Te objawy powinny ustąpić w ciągu 1 – 3 dni. W przypadku większego dyskomfortu możesz wziąć po szczepieniu lek przeciwgorączkowy.

Wypełnij online kwestionariusz przed szczepieniem

Idziesz na szczepienie przeciw COVID-19? Teraz możesz wypełnić kwestionariusz badania przesiewowego przed szczepieniem na Internetowym Koncie Pacjenta. Przed zaszczepieniem porozmawiasz z lekarzem, który zdecyduje, czy Twój stan zdrowia pozwala na zabieg. Podstawą do tej rozmowy jest kwestionariusz badania przesiewowego. Kwestionariusz zawiera pytania o Twój stan zdrowia, przebyte choroby, a także chorowanie na COVID-19 i objawy wskazujące na prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem.

Teraz możesz wypełnić ten kwestionariusz on-line i wysłać go do punktu szczepień.

Jak wypełnić kwestionariusz:

- Zaloguj się na Internetowe konto Pacjenta.
- Wejdź w zakładkę „Profilaktyka”, kwestionariusz zobaczysz z prawej strony.
- Wypełnij kwestionariusz, potwierdź (wraz ze zgodą na szczepienie) i podpisz.

Teraz punkt szczepień otrzyma dostęp do Twojego kwestionariusza i niczego nie musisz wypełniać na miejscu.

Możesz też, zamiast wypełniać dokument on-line, pobrać druk kwestionariusza, wydrukować go w domu, wypełnić i zabrać ze sobą na szczepienie.

Jeżeli masz objawy COVID-19 lub jesteś ozdowieńcem – czyli odpowiesz „tak” na jedno z pierwszych siedmiu pytań, to nie możesz zatwierdzić kwestionariusza i wysłać go on-line.



Niepożądane Odczyny Poszczepienne



NOP - niepożądany odczyn poszczepienny. Czym jest i jak często występuje?

Miliony osób przyjęło już szczepionkę przeciw COVID-19 w Polsce. W niektórych przypadkach odnotowano NOP czyli niepożądane odczyny poszczepienne. W zdecydowanej większości miały one łagodną postać. Czym są NOP-y? Jak często występują i czy zawsze należy ich się bać? Wyjaśniamy poniżej.

NOP - co to jest?

Zaburzenie stanu zdrowia, które wystąpiło w okresie czterech tygodni po podaniu szczepionki - to oficjalna definicja niepożądanego odczynu poszczepiennego (NOP). Wyjątkiem jest podanie szczepionki przeciwko gruźlicy. W tym przypadku kryterium czasowe jest dłuższe niż cztery tygodnie. Uogólniając zatem, niepożądany odczyn poszczepienny to pogorszenie stanu zdrowia (często chwilowe i łagodne), które wystąpi w określonym czasie po szczepieniu.

Jak rozpoznać NOP?

Niepożądane odczyny poszczepienne mogą mieć łagodną, poważną lub ciężką postać. Najczęściej spotykamy się z łagodnymi przypadkami. Co to oznacza w praktyce? Pacjenci po podaniu szczepionki mają podwyższoną temperaturę, a miejsce ukłucia można rozpoznać po zaczerwienieniu. Te objawy znikają same po krótkim czasie.

Inne objawy NOP to wysypka, kaszel, biegunka czy dreszcze. To lekarz określa, czy dany symptom, odnotowany po podaniu szczepionki, jest niepożądanym odczynem poszczepiennym. W Polsce NOP-y odnotowywane są średnio raz na 10 000 przypadków. Ryzyko wystąpienia niebezpiecznej reakcji anafilaktycznej (to silna reakcja po kontakcie z substancją uczulającą) występuje raz na 1 000 000 przypadków. Jest znacznie rzadsze niż ryzyko wystąpienia ciężkich powikłań czy zagrożenia życia przy niektórych chorobach zakaźnych.

NOP a szczepienie przeciwko COVID-19

Setki tysiące ludzi przyjęło już szczepionkę przeciwko COVID-19 w Polsce. Każda osoba po podaniu szczepionki przeciwko COVID-19 pozostaje na obserwacji w punkcie szczepień. Dzięki temu, w przypadku wystąpienia jakiegokolwiek, niepokojącego objawu, potrzebujący mogą otrzymać szybką i profesjonalną pomoc. Bezpieczeństwo jest kluczowym kryterium, decydującym o dostępie do powszechności szczepień. W proces tworzenia szczepionki przeciwko COVID-19 zaangażowali się naukowcy z całego świata. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu szczepionek w krajach Unii Europejskiej wydaje niezależna Europejska Agencja Leków, po przeprowadzeniu wnikliwej weryfikacji tych produktów.

Bieżący raport na temat NOP można śledzić na stronie:

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/niepozadane-odczyny-poszczepienne>

Nieprawdziwe informacje dementujemy!



Fake news #1 – szczepionki są niesprawdzone i niebezpieczne, bo powstały zbyt szybko.

Szczepionki są bezpieczne. Wejście na rynek każdej z nich wymaga spełnienia wielu wysokich standardów, wypracowanych przez kraje Unii Europejskiej. Dopiero po wnikliwej analizie jakości i udowodnieniu pełnego bezpieczeństwa Europejska Agencja Leków, udziela zgodę na możliwość zakupu i korzystania ze szczepionki. W przypadku tej na koronawirusa krótszy czas, wiązał się z wieloma sprzyjającymi czynnikami. Przede wszystkim z usunięciem barier administracyjnych i rekordowym środkiem pieniężnym przeznaczonym na wynalezienie szczepionki. Ponadto kluczowa była mobilizacja naukowców z całego świata nad wynalezieniem tej szczepionki. Dodatkowo już istniały prace badawcze nad szczepionką przeciw innemu typu koronawirusowi (MERS-CoV), który jest podobny do SARS-CoV-2. Częstym wyzwaniem w procesie weryfikowania bezpieczeństwa jest zebranie odpowiedniej liczby ochotników, co w tym przypadku nie było problemem. Ten preparat leczniczy pomoże zwalczyć COVID-19 i wrócić do normalności.

Fake news #2 – wystarczy zdrowy tryb życia – szczepionka nie jest potrzebna.

Szczepionka jest nadzieją na powrót do normalności. Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia zawsze dobrze działają na odporność. Niestety koronawirus pokazał nam, że dbanie o siebie to za mało. Najskuteczniejszym rozwiązaniem w obecnej sytuacji jest szczepionka, która przerywa transmisję wirusa między ludźmi.

Fake news #3 – koronawirus tak szybko mutuje, że nie da się wyprodukować skutecznej szczepionki.

Szczepionka jest skuteczna przy mutacji koronawirusa. Produkuje się je przeciwko antygenom podstawowym, które niezależnie od mutacji są zawsze takie same. Warto wiedzieć, że koronawirus mutuje znacznie mniej niż wirusy grypy, a i tak zaleca się szczepienia przeciwko grypie.

Fake news #4 – nie ma dowodu epidemiologicznego, że szczepionki zadziałały.

Szczepionki w historii ratowały życie milionom osób. Masowe szczepienia znacząco ograniczyły śmiertelność na gruźlicę, wyeliminowały groźną dziecięcą chorobę polio. Tak samo było z odrą, której epidemia została szybko zatrzymana po wynalezieniu szczepionki. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z powodu spadku szczepień przeciwko tej zaraźliwej chorobie odnotowano wzrost zachorowań na odrę. Szczepionki to kamień milowy w naszej walce z COVID-19.

Nieprawdziwe informacje dementujemy!

Fake news #5 - nie ma żadnej pandemii, a szczepionka to spisek koncernów farmaceutycznych.

Szczepienia to sprawa naszej solidarności i odpowiedzialności. Cały świat walczy z nieznanym dotąd wirusem, który mimo naturalnej odporności ludzkiego organizmu, nie radzi sobie z jego zwalczaniem. Naukowcy dokładają wszelkich starań, aby jak najszybciej zażegnać pandemię. Sukces szczepień zależy też od nas i naszej odpowiedzialności.

Fake news #6 - przecież ludzkość przetrwała miliony lat bez szczepień.

Szczepionka to najskuteczniejszy z preparatów leczniczych. Dzięki niemu udało się m.in. doprowadzić do całkowitego zwalczenia ospy prawdziwej. Towarzyszyła ona ludzkości od tysiącleci i przyczyniła się do milionów zgonów na całym świecie. Przykładów zwalczenia chorób przez szczepionkę jest więcej - odra, polio, gruźlica. Szacuje się, że pierwsza znana epidemia dżumy, tzw. dżuma Justyniana doprowadziła do 30 - 50 milionów zgonów. Stanowiło to prawie połowę ówczesnej populacji Europy.

Fake news #7 - szczepionka może wpływać na ludzki genom.

Szczepionka wpływa pozytywnie na naszą odporność. Po zaszczepieniu układ immunologiczny uczy się rozpoznawać wirusa. Wytwarza skierowane przeciwko niemu przeciwciała. Szybko rozpoznaje, reaguje, chroni przed zarażeniem się i chorobą. Nie istnieje nawet biologiczna możliwość modyfikowania ludzkiego genomu.

Fake news #8 - szczepionki szkodzą - to nie leki, tylko bliżej nieokreślone wspomaganie.

Szczepionki skutecznie walczą z COVID-19. Ten preparat leczniczy będzie prowadzić do odporności populacyjnej na koronawirusa. Każdego dnia przez ten wirus dochodzi do hospitalizacji oraz do zgonów. W przeszłości szczepionki skutecznie eliminowały choroby, które dziesiątkowały populacje dotyczy to np. gruźlicy, czy polio. Szczepienia to kluczowy etap w zwalczaniu pandemii.

