

## **Szczepionka przeciwko Covid 19 i grypie: Odpowiedzi na Twoje pytania.**

Tej zimy, zarówno wirus grypy jak i Covid-19 będą w obiegu. Szczepienia zapewniają najlepszą możliwą ochronę przeciw chorobie dla Ciebie i Twoich najbliższych. Poniżej są odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące szczepień.

### **1. Jak działa szczepionka przeciw Covid - 19 i grypie?**

Szczepionki przeciw grypie i Covid -19 działają w podobny sposób: poprzez wysłanie sygnału do Twojego systemu odpornościowego, aby wytworzył przeciwciała, które pomagają w walce z wirusem. Jak tylko Twój układ odpornościowy nauczy się jak walczyć z wirusem będzie w stanie Cię obronić, gdy będziesz narażony na zarażanie. Szczepionki nie zmieniają Twojego DNA jak również nie zawierają żadnego żywego wirusa.

Przyjęcie szczepionki jest znacznie szybszym, bezpieczniejszym i bardziej pewnym sposobem, aby Twój system odpornościowy nauczył się wytwarzać przeciwciała, które są niezbędne do ochrony przed chorobą, w porównaniu do odporności uzyskanej po zachorowaniu.

### **2. W zeszłym roku miałem szczepionkę przeciw grypie jak również przyjąłem dwie lub trzy szczepienia przeciw Covid -19. Dlaczego potrzebuje więcej szczepień?**

Z biegiem czasu ochrona, uzyskana poprzez zaszczepienie przeciw grypie i Covid 19, zmniejsza się, ponad to, obydwa wirusy stale się mutują w nowe warianty które rozprzestrzeniają się różnymi sposobami. Aby to przezwyciężyć oferujemy osobom z podwyższonego ryzyka, przyjęcie dodatkowych szczepień, aby zwiększyć ich odporność.

W przypadku Covid - 19, szczepienie podstawowe dla osób, które ukończyły 18 lat składa się z trzech dawek: pierwszej, drugiej i dawki przypominającej. Jeśli jesteś osobą starszą, kobietą w ciąży lub cierpisz na choroby przewlekłe, oznacza to że jesteś w grupie osób z podwyższonym ryzykiem zachorowania na infekcję spowodowaną koronawirusem i zaoferujemy Tobie dodatkowe dawki przypominające, aby zapewnić Ci najlepszą możliwą ochronę.

W przypadku grypy, osoby o podwyższonym ryzyku zachorowań proszone są o zaszczepienie się raz w roku. W tym roku szczepionka została stworzona tak, aby uchronić Cię przeciw najnowszej mutacji grypy, która jest obecnie w obiegu.

### **3. Szczepionki nie działają. Ludzie dalej chorują na grypę i Covid-19 pomimo przyjęcia szczepionek.**

To prawda że szczepionka przeciw grypie i Covid-19 nie zapobiega zakażeniu się wirusem, szczególnie że obydwa wirusy szybko się mutują. Jednakże otrzymanie szczepionki chroni przed rozwojem poważnej choroby, koniecznością hospitalizacji a także śmiercią.

### **4. Życie wróciło do normy. Dlaczego w dalszym ciągu jest mi oferowana szczepionka przeciw Covid -19?**

Teraz gdy restrykcje zostały zniesione, może się wydawać że Covid -19 przestał nam już zagrażać. Należy jednak pamiętać, że w Anglii było to możliwe, gdyż wielu ludzi przyjęło szczepionkę, szczególnie Ci należący do grupy podwyższonego ryzyka, jak ludzie starsi lub cierpiący na choroby przewlekłe.

W Anglii, wysoki poziom przyjęcia szczepionki oznaczał że wariant Omicron jest uważany za łagodną odmianę, ale ten sam wariant spowodował tysiące zgonów wśród niezaszczepionych seniorów w innych krajach, takich jak Hong Kong.

Nie powinniśmy również zapominać jakie spustoszenie spowodowała pandemia Covid- 19. Pomiędzy Marcem 2020 a Sierpniem 2022 w Zjednoczonym Królestwie było 203158 zgonów, które były powiązane z koronowirusem a 1.8 ludzi zachorowało na „long covid”. Pomiędzy Marcem 2020 a Marcem 2021, przed rozpowszechnieniem szczepionki, zgony były wyższe o 21% niż przeciętnie w ciągu ostatnich 5 lat. Nie możemy sobie pozwolić na zbagatelizowanie koronowirusa.

#### **5. Chorowałem na koronowirusa. Dlaczego muszę się zaszczepić?**

Jeśli byłeś chory na Covid-19, możliwe że Twój system odpornościowy wyprodukował przeciwciała, które w pewnym stopniu mogą zapewnić Ci ochronę. Jednak poziom odporności spowodowany chorobą trudno przewidzieć. U niektórych może być bardzo wysoki, a u niektórych znikomy i mogą zachorować ponownie.

Rodzaj odporności powstały po przyjęciu szczepionki jest znacznie mocniejszy i niezawodny w porównaniu do odporności nabytej po zachorowaniu na Covid-19.

Należy również pamiętać, że odporność nabyta po szczepieniu, jak i ta po zainfekowaniu przez wirus z biegiem czasu maleje, tak więc ważne jest aby przyjąć dawki przypominające.

#### **6. Martwię się, że szczepionka przeciw Covid - 19 będzie miała wpływ na moja płodność i spowoduje dysfunkcję seksualną.**

Istnieje mit dotyczący szczepionki na Covid -19 że może ona mieć negatywny wpływ na płodność a także na popęd seksualny. Szczepionka przeciw Covid-19 nie będzie miała wpływu na to jak szybko zajdziesz w ciążę, na jakość Twojej spermy, popęd seksualny i nie będzie powodowała zaburzeń erekcji.

Podobnie jak inne szczepionki, szczepionka na Covid -19 wysyła sygnał do Twojego systemu odpornościowego, aby wytworzył przeciwciała, które pomogą w walce z wirusem.

Szczepionki nie zawierają niczego co mogłoby wpływać na Twoją płodność oraz popęd seksualny, a składniki szczepionki opuszczają Twój organizm już parę dni po zaszczepieniu.

#### **7. Jestem w ciąży lub karmię piersią. Czy szczepionka na Covid-19 może zaszkodzić mojemu dziecku i ile potrzebuje przyjąć szczepionek.**

Jeśli jesteś w ciąży to bardzo ważne jest abyś przyjęła wszystkie zalecane podczas ciąży szczepionki, a także dawki przypominające, nawet jeśli jesteś zdrowa i przyjęłaś wszystkie

podstawowe szczepienia. Przyjęcie szczepionki przeciw koronowirusowi jest bezpieczne na każdym etapie ciąży.

Składniki szczepionki nie przedostaną się do łożyska, ponadto opuszczą Twoje ciało już parę dni po zaszczepieniu zaraz po tym jak wyślą sygnał do Twojego systemu odpornościowego, aby wytworzył przeciwciała, które rozpoznają koronowirusa i pomogą w walce z wirusem.

Podobnie jak ze wszystkimi szczepionkami, również w przypadku grypy, badania pokazują, że ochronne przeciwciała ze szczepionki przenoszą się od matki do dziecka poprzez łożysko, a po urodzeniu poprzez mleko matki, wspomagając system odpornościowy dziecka w pierwszych miesiącach życia.

## **8. Martwię się o skutki uboczne po szczepionce przeciwko Covid-19 i grypie. Czego mogę się spodziewać?**

Powszechne, poszczepienne skutki uboczne są znacznie mniej poważne niż zachorowanie na koronowirusa oraz grypę lub powikłania związane z zakażeniem i zazwyczaj mijają w parę dni. Jeśli skutki uboczne pogarszają się lub jesteś zaniepokojony, zadzwoń albo wejdź na stronę NHS 111. Jeśli potrzebujesz porady od pracownika służby zdrowia, nie zapomnij powiedzieć o swojej szczepionce, aby mogli Ci odpowiednio pomóc.

Każdy jest inny, więc skutki uboczne które możesz doświadczyć (jeśli będziesz miał jakiegokolwiek) mogą zależeć od rodzaju szczepionki którą otrzymasz, od tego czy jest to Twoja pierwsza czy druga dawka i od Ciebie samego.

Do częstych skutków ubocznych należą:

- Ból, ciężkość i tkliwość w ramieniu, w miejscu wstrzyknięcia
- Ból głowy i ból mięśni
- Dreszcze
- Nudności i wymioty
- Biegunka
- Gorączka (temperatura powyżej 37.8 C)
- Bóle stawów

Przez dwa lub trzy dni możesz również odczuwać symptomy podobne do grypy z dreszczami.

Istnieją proste sposoby, aby złagodzić wymienione powyżej symptomy, takie jak branie leków przeciwbólowych jak paracetamol.

Niektórzy mogą doświadczać małe zmiany w cyklu menstruacyjnym po przyjęciu szczepionki na Covid-19. Zmiany te są zazwyczaj małe w porównaniu do zmian które mogą się nastąpić naturalnie podczas cyklu i bardzo szybko wracają do normy.

Należy pamiętać że niezależnie od tego czy doświadczysz skutków ubocznych czy nie, przyjęcie szczepionki przyniesie Ci korzyści. Nawet jeśli doświadczysz pewnych skutków ubocznych po przyjęciu szczepionki przeciw Covid-19, radzimy przyjąć wszystkie zalecane dawki. Przyjęcie wszystkich zalecanych dawek zapewni Tobie i Twoim najbliższym najlepszą możliwą ochronę przeciwko wirusowi.

## **9. Jeśli jednocześnie przyjmę szczepionkę przeciw grypie i Covid-19, czy moje skutki uboczne będą jeszcze gorsze?**

Jeżeli jesteś uprawniony do otrzymania obydwóch szczepionek, na grypę i dawkę przypominającą Covid-19, możesz mieć zaproponowane przyjęcie szczepionek w tym samym czasie (szczepionki będą podane w różne ramiona).

Skutki uboczne nie będą gorsze, jeśli szczepionki na grypę i Covid-19 zostaną podane w tym samym czasie, ponadto niektóre osoby wolą mieć podawane szczepienie razem aby ograniczyć skutki uboczne które mogą doświadczyć.

#### **10. Szczepionka przeciw Covid-19 powstała zbyt szybko. Czy szczepionki są bezpieczne?**

Wszystkie szczepionki przeciw Covid-19 używane w Zjednoczonym Królestwie były poddane takim samym trzy etapowym badaniom jak każda inna szczepionka.

Zostały one przetestowane na dziesiątkach tysięcy ludzi z całego świata i aby przyspieszyć proces powstawania szczepionki, trzy etapy badań były prowadzone równolegle. Produkcja szczepionek została rozpoczęta tuż przed ukończeniem badań, co pomogło w skróceniu czasu oczekiwania.

Podczas testowania i upewniania się że szczepionki spełniają surowe wymagania bezpieczeństwa i skuteczności nikt nie poszedł na skróty. Biliony ludzi przyjęło szczepionkę przeciw Covid-19.

#### **11. Nie jestem w grupie podwyższonego ryzyka. Czy powinienem się zaszczepić?**

To prawda że większość osób które zachorują na Covid-19 lub grypę powracają do zdrowia ale ciężko jest przewidzieć w jakim stopniu choroba wpłynie na ludzi i nawet u młodych, zdrowych osób mogą wystąpić poważne powikłania lub może doprowadzić do śmierci.

U niektórych osób mogą wystąpić poważne powikłania po Covid-19. Obecnie w Zjednoczonym Królestwie żyje 2 miliony ludzi z „long Covid”, gdzie dolegliwości związane z Covid-19 są obecne powyżej czterech tygodni od zachorowania. Ponieważ infekcja może uszkodzić płuca, serce i mózg, może spowodować przewlekłe problemy zdrowotne, nad którymi eksperci w dalszym ciągu pracują aby je zrozumieć.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego warto przyjąć obydwie szczepionki: pomagają one ochronić tych wokół nas. Nawet jeśli nie będziesz bardzo chory mając grypę lub Covid-19, możesz zarazić kogoś kto może to bardzo poważnie przejść.

#### **12. Czy potrzebuje przyjąć obydwie szczepionki na grypę i Covid-19?**

Tak. Jest to bardzo ważne, aby przyjąć szczepionkę przeciw grypie i Covid-19 jeśli jesteś do tego uprawniony. Szczepionki przeciw grypie i Covid-19 zapewniają ochronę przeciw dwóm różnym infekcjom i obydwie mogą być bardzo poważne, szczególnie dla osób z grupy o podwyższonym ryzyku.

#### **13. Czy szczepionki zawierają składniki pochodzenia wieprzowego?**

W szczepionce przeciw Covid-19 nie ma żadnych składników pochodzenia odzwierzęcego i Brytyjskie Islamskie Stowarzyszenie Medyczne i Muzułmańskie Stowarzyszenie z Wielkiej Brytanii zaleca przyjęcie szczepionki dla wszystkich członków społeczeństwa Muzułmańskiego, kiedy jest ona oferowana według prawa szariatu.

Szczepionka na grypę która jest oferowana przez NHS dla dorosłych nie zawiera elementów pochodzenia wieprzowego.

Szczepionka donosowa na grypę dla dzieci zawiera bardzo małą ilość żelatyny pochodzącej z mięsa wieprzowego. Rodzice lub opiekunowie, którzy ze względu na wyzwanie religijne nie życzą sobie donosowej szczepionki mogą poprosić, aby dzieci otrzymały tę szczepionkę w postaci zastrzyku.

#### **14. Boje się zastrzyków, nie szczepionki. Czy jest możliwe dodatkowe wsparcie?**

Wielu ludzi boi się zastrzyków w pewnym stopniu. To całkowicie normalne i osoby które podają szczepionki są do tego przyzwyczajone – proszę, nie czuj się skrępowany.

Jeśli boisz się zastrzyku, powiedz komuś kiedy przybędziesz po swoją szczepionkę. Pracownicy są przeszkoleni aby pomóc osobom które się obawiają lub są zdenerwowane i niespokojne, mogą im zapewnić szczególne wsparcie.

Większość ludzi którzy są zdenerwowani ale mimo tego przyjmą szczepionkę nawet nie czują zastrzyku.

#### **15. Co się stanie jeśli zemdleje albo spanikuje podczas przyjmowania mojej szczepionki?**

Proszę, nie martw się i nie czuj się skrępowany. Taka reakcja bardzo powszechna i osoby które podają szczepienia są specjalnie przeszkolone by wspierać ludzi którzy tego potrzebują. Jeśli martwisz się o swoje szczepienie i w przeszłości zemdlałeś lub czules się zdenerwowany kiedy dostałeś zastrzyk, proszę powiedz komuś kiedy przybędziesz na swoje szczepienie.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji dotyczących szczepionek na grypę i Covid-19, takie jak informacje dotyczące kwalifikacji i jak otrzymać sezonowe szczepienia do których jesteś uprawniony, odwiedź proszę [www.grabajab.net](http://www.grabajab.net)