

SZCZEPIENIA NA KORONAWIRUSA , PRZEWODNIK PACJENTA .

Wyjaśniamy wątpliwości , obalamy mity.

1. Jak działają dostępne szczepionki?

- Szczepionki typu mRNA (Pfizer, Moderna, BioNTech) zawierają kwas rybonukleinowy (mRNA), który przenosi informację o budowie białka S wirusa SARS CoV-2. Ponieważ jest to silna substancja pobudzająca układ odpornościowy, nasz organizm zaczyna wytwarzać limfocyty T zwalczające wirusa.
- Szczepionki wektorowe zawierają wirusa pozbawionego możliwości namnażania się. W ludzkim organizmie pełni on funkcję wektora czyli 'fabryki' produkującej antygeny szczepionkowe. Tak działa szczepionka firmy Astra Zeneca i oczekująca na rejestrację szczepionka firmy Johnson& Johnson.

2. Czy trzeba się będzie szczepić co roku?

Większość naukowców jest zgodna, że szczepienia trzeba będzie powtarzać co roku, jak w przypadku grypy. Jest to spowodowane faktem iż, SARS-Cov-2 szybko ulega mutacjom i pojawiają się jego nowe odmiany.

3. Dlaczego szczepionki na covid dopuszczono tak szybko?

Bezpieczną szczepionkę opracowuje się min 10 lat: testy na modelach zwierzęcych (1 rok), fazy badań klinicznych (do 4 lat), rejestracja (1 rok) , przygotowanie do produkcji (3 lata).

Badania na szczepionką przeciw Covid -19 zostały maksymalnie przyspieszone z uwagi na pandemię. Badania kliniczne prowadzono na dużo większych grupach ochotników, nie było kolejki do rejestracji, a fabryki przygotowywano do produkcji jeszcze zanim opracowano szczepionkę.

4. Jak się zarejestrować na szczepienie?

a) Jeśli masz więcej niż 65 lat:

- możesz zarejestrować się przez profil zaufany (pacjent.gov.pl, link e-rejestracja)
- możesz zarejestrować się telefonicznie pod nr 989 lub przez infolinię w swojej gminie (www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien)

b) Jeśli masz mniej niż 65 lat możesz zgłosić chęć zaszczepienia się na stronie: <https://szczepimysie.pacjent.gov.pl>. Wypełnij formularz. Kiedy szczepieniem zostanie objęta twoja grupa wiekowa, dostaniesz e-mail.

5. Procedura szczepień.

KROK 1 SKIEROWANIE:

Na szczepienie trzeba mieć skierowanie (ważne 60 dni).Jeśli zarejestrujemy się na konkretny termin, e-skierowanie zostanie wystawione automatycznie. Seniorzy powyżej 70 r ż nie muszą nigdzie się zgłaszać- system wygeneruje dla nich e-skierowanie automatycznie wg numeru PESEL.

KROK 2 PRZYGOTOWANIE DO SZCZEPIENIA:

Należy zjeść wartościowe śniadanie, zażyć przyjmowane leki , włożyć ubranie, w którym łatwo odsłonić lewe ramię. Zgłaszamy się na szczepienie z dowodem osobistym.

W każdym punkcie szczepień dyżuruje lekarz, który ostatecznie decyduje czy dany pacjent może być zaszczepiony. Należy go poinformować o wszystkich dolegliwościach i przebytych chorobach. Nie martwmy się jeśli cierpimy na choroby przewlekłe. Nie są one przeciwskazaniem do szczepienia.

KROK 3 SZCZEPIENIE:

Procedura podania szczepionki jest dokładnie taka sama, jak w przypadku każdej innej. Szczepionka będzie podana domięśniowo- najczęściej w lewe ramię. Podanie trwa kilka sekund i nie jest bolesne.

KROK 4 PO WYJŚCIU Z GABINETU:

Po wyjściu z gabinetu pacjent powinien pozostać przez 15 minut w punkcie szczepień na obserwacji. U osób przewlekłe chorych, po przeszczepach, w trakcie leczenia onkologicznego oraz w innych przypadkach, gdy lekarz uzna to za konieczne, czas pozostania na obserwacji może być dłuższy. U ok 1 procenta osób do 4 tygodni po szczepieniu mogą wystąpić NOP czyli niepożądane odczyny poszczepienne. Najczęściej są to: ból i zaczerwienienie ramienia, osłabienie, powiększone węzły chłonne, bezsenność, wysypka, biegunka.

6. Kto może skorzystać transportu do punktu szczepień?

- Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym lub posiadające I grupę niepełnosprawności.

- Osoby , które same nie są w stanie dotrzeć do punktu szczepień. Gdy punkt szczepień jest bardzo oddalony od miejsca zamieszkania.
- Osoby powyżej 70 roku życia.

Chęć skorzystania z transportu zgłaszamy przy rejestracji na szczepienie.

7. Co to jest mobilny punkt szczepień?

Jest to możliwość zaszczepienia się w domu. Z tej formy szczepienia mogą skorzystać osoby objęte opieką długoterminową, obłożnie chore, niepełnosprawne. Chęć skorzystania z tej formy szczepienia zgłaszamy w swojej poradni POZ.

8. Czy po szczepionkach mogą być powikłania?

Nie wszyscy odczuwają negatywne skutki szczepień. Z badań wynika ,że zaledwie 1 osoba na 10 000 skarży si na dolegliwości. Ze względu na nasilenie objawów, lekarze dzielą NOP na 3 rodzaje:

- ŁAGODNY: obrzęk i zaczerwienienie w miejscu iniekcji, lekki ból, niewielka gorączka ,uczucie zmęczenia.
- POWAŻNY: silny obrzęk ,zaczerwienienie, gorączka 38,5, bóle mięśni.
- CIĘŻKI: występują objawy które mogą zagrażać życiu. Silne wymioty, wysoka temperatura powyżej 39 st., wstrząs anafilaktyczny. Ciężki NOP wymaga hospitalizacji.

9. Gdy wahasz się czy się szczepić. Plusy i minusy szczepień.

MINUSY:

- Długofalowe skutki uboczne: Nie wiemy jakie będą skutki szczepień za 20 lat gdyż mierzymy się z problemem dopiero od roku. Jednak szczepionki opracowały międzynarodowe zespoły naukowców korzystając z nowoczesnych technologii. Bazowano na zdobytym doświadczeniu podczas wcześniejszych prac nad nowotworami, wirusami ebola i SARS-1.

- Istnieje możliwość wystąpienia alergii lub wstrząsu anafilaktycznego, jednak są to przypadki sporadyczne.

-Nieprzyjemna reakcja po szczepieniu. Organizm może odpowiedzieć na szczepionki krótkotrwałymi reakcjami. Może to być ból i obrzęk w miejscu iniekcji, bóle głowy, mięśni i stawów, gorączka. Sporadycznie dochodzi do jednostronnego porażenia nerwu twarzewego, które ustępuje po kilku godzinach.

PLUSY:

+ Ochrona naszego życia i zdrowia .Szczepionka chroni nas przed zakażeniem (95% mRNA, 60% wektorowa) ale prawie w 100% chroni przed ciężkim przebiegiem i powikłaniami. W razie zachorowania łagodzi przebieg choroby.

+ Ochrona bliskich . Jeśli szczepienie chroni nas przed zachorowaniem, to tym samym zmniejszamy ryzyko zarażenia naszych bliskich.

+Przywileje dla zaszczepionych. Osoby zaszczepione będą zwolnione z obowiązkowej kwarantanny po kontakcie z chorym na COVID-19. Nie muszą odbywać kwarantanny po powrocie z zagranicy. Nie będą wliczane do limitu 5 osób podczas spotkań. Nie muszą robić testu przed zabiegiem w szpitalu. Kolejne przywileje nie są wykluczone w miarę, jak proces szczepień będzie postępował.

+ Poczucie bezpieczeństwa. Pandemia obniżyła znacznie poczucie naszego bezpieczeństwa. Szczepionka zmniejsza ten strach i pozwala patrzeć spokojnie w przyszłość. Dzięki szczepieniom jest szansa szybciej wrócić do normalności.

10. Przeciwwskazania do szczepienia, które wymagają konsultacji z lekarzem.

- Choroba o ciężkim przebiegu, w tym z wysoką gorączką.
- Nie zaleca się szczepień kobietom w ciąży, natomiast mamy karmiące mogą szczepienie przyjąć.
- Na razie nie zaleca się szczepienia dzieci. Preparaty były przebadane tylko u osób powyżej 16 roku życia.
- Chorzy na nowotwory, białaczkę, chłoniaki. Poddawani radioterapii i chemioterapii. Pacjenci leczeni wysokimi dawkami sterydów, po przeszczepie szpiku i transplantacji.
- Osoby u których wystąpiła silna reakcja alergiczna na którykolwiek składnik szczepionki.

11. Skutki uboczne po szczepieniu. Jak je łagodzić?

1.Ból, obrzęk ramienia. Pomogą leki przeciwbólowe, okład z sody lub żel na obrzęki. Do lekarza udajemy się gdy obrzęk nie ustaje, a dodatkowo mamy kłopot z poruszaniem ręką.

2.Ból głowy: Warto odpocząć lub wziąć lek przeciwbólowy. Należy zgłosić się do lekarza jeśli masz zawroty głowy , a silny ból nie ustaje pomimo zażycia leku.

3. Ból mięśni, stawów i całych kończyn. Powinien pomóc paracetamol i leżenie w ciepłe.
4. Dreszcze i gorączka. Przy temp. powyżej 38,5 st weź lek przeciwgorączkowy. Pomogą chłodne okłady na kark lub kąpiel w letniej wodzie. Należy skonsultować się z lekarzem jeśli temperatura rośnie pomimo podania leków i utrzymuje się ponad 2 dni.
5. Nudności- ulgę przyniosą napary ziołowe z rumianku, melisy lub woda z imbirem.
6. Swędzenie w miejscu ukłucia. Pomogą maści łagodzące (np. fenistil) oraz leki przeciwhistaminowe dostępne bez recepty .

12. Uwaga na fałszywe wiadomości !

Oszuści nie próżną! Działają od początku pandemii wykorzystując nasz strach prze chorobą. W Internecie pojawiły się:

- **Oferty sprzedaży szczepionek** (oferują zakup szczepionki, oczywiście płatnej z góry)
- **Metoda 'na wnuczka'** (oszuści dzwonią do osoby starszej, podają się za pracownika placówki medycznej i mówią , że wnuk (lub krewny) jest w ciężkim stanie z powodu korona wirusa i potrzebne są pieniądze na leczenie)
- **Fałszywe wiadomości sms** z propozycją dostania się na szczepienie w krótszym terminie za opłatą.
- **Fałszywe aplikacje pandemiczne.** Oszuści próbują wyłudzić nasze dane poprzez fałszywe aplikacje. Wysyłają sms, w którym opisują zalety aplikacji (np. wystarczy że zakaszlesz, a aplikacja sprawdzi czy jesteś zakażony) Gdy zainstalujemy taką aplikację, ściąga ona wszystkie nasze dane.
- **Fałszywy mobilny punkt szczepień.** Oszuści dzwonią do mieszkań osób starszych i podają się za mobilny punkt szczepień. Mówią , że chcą sprawdzić czy pacjent kwalifikuje się do szczepienia. Podczas 'badania' okradają mieszkanie. (pamiętaj! Zespoły mobilne odwiedzą tylko te osoby ,które wcześniej się zarejestrowały i uzyskały termin szczepienia)

13. Ważne telefony i adresy :

Pełnomocnik do spraw szczepień. woj.małopolskie: Michał Jamka, 12 39 21 487

Infolinia 989, 22 295 00 85