



## COVID-19

### Czynnik:

Koronawirus SARS-CoV-2, powszechny wirus, wywołujący choroby dróg oddechowych. Ulega częstym mutacjom, co sprawia, że można zachorować więcej niż raz.

### Możliwe objawy:

gorączka, dreszcze, ból głowy, osłabienie, bóle mięśni, kości i stawów, kaszel, katar, ból gardła, zaburzenia węchu i/lub smaku, osłabienie, nudności/biegunka.

Choroba może mieć również łagodny, skąpoobjawowy przebieg.

### Powikłania:

zapalenie płuc, czasem przebiegające z dusznością i niewydolnością oddechową.

**Zeskanuj kod QR  
i przeczytaj cały  
artykuł.**



### Drogi zakażenia:

- droga kropelkowa (np. w trakcie mówienia, kichania, kaszlu)
- kontakt z powierzchniami zanieczyszczonymi wydzieliną osoby chorej

### Kto jest najbardziej narażony?

Osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi (np. choroby nowotworowe, układu oddechowego, układu krążenia, wątroby, nerek, cukrzyca, otyłość, pracownicy ochrony zdrowia).

### Jak można się chronić?

- szczepienia mRNA i białkowe
- schemat podstawowy zależnie od rodzaju szczepionki
- dawki przypominające zgodnie z oficjalnymi zaleceniami
- higiena rąk, kaszlu, kichania itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



## Kto powinien się zaszczepić?

### Osoby w wieku od 6 miesięcy i starsze, w szczególności:

- osoby w wieku 60+
- niezalenie od wieku osoby z zaburzeniami odporności lub chorobami towarzyszącymi
- kobiety w ciąży
- pracownicy ochrony zdrowia

## Niepożądane odczyny poszczepienne:

### Szczepionki mRNA

- miejscowe: ból, obrzęk, zaczerwienienie w miejscu wkłucia,
- ogólne: powiększenie okolicznych pachowych węzłów chłonnych po stronie wstrzyknięcia, gorączka, zmęczenie, ból głowy, dreszcze, ból mięśni lub stawów.

### Szczepionka białkowa

- miejscowe: tkliwość, ból,
- ogólne: zmęczenie, ból głowy, ból mięśni, złe samopoczucie.

## Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona życia i zdrowia. Szczepienia znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, hospitalizacji i zgonu. W sezonie 2024–2025 skuteczność szczepień w zapobieganiu hospitalizacji u osób 65+ wynosiła nawet 45–46%, a w przypadku osób z obniżoną odpornością – 40%<sup>1</sup>.
- Szczególna ochrona dla grup ryzyka. Seniorzy, osoby z chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą, astmą,

nadciśnieniem) oraz kobiety w ciąży są bardziej narażeni na ciężki przebieg COVID-19. Szczepienie może uratować życie i zapobiec powikłaniom.

- Ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa, co pomaga chronić osoby, które ze względów medycznych nie mogą być zaszczepione.

Szczepionki przeciwko COVID-19 są bezpieczne, skuteczne i bezpłatne. Są dostępne bez recepty, ale ze skierowaniem, które otrzymasz automatycznie w Internetowym Koncie Pacjenta.

## Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



1 Wstępne dane na temat skuteczności szczepienia przeciw COVID-19 prowadzonego w okresie wrzesień 2024–styczeń 2025 - Szczepienia.info