



# LET'S DO THIS – Polish

## Osobom w wieku 16 lat i starszym zaleca się jak najszybsze przyjęcie szczepienia przypominającego przeciw COVID-19

### Dlaczego potrzebna jest dawka przypominająca?

Nawet jeśli już chorowałeś na COVID-19, badania dowodzą, że z czasem odporność zaczyna słabnąć.

Dawka przypominająca przypomina układowi odpornościowemu, jak znaleźć i zwalczyć wirusa. Dawka przypominająca zwiększa ochronę przed poważnymi chorobami spowodowanymi przez COVID-19 nawet do 95%.

### Kto może otrzymać szczepionkę przypominającą?

Osoby w wieku 16 lat i starsze mogą otrzymać szczepienie przypominające po 3 miesiącach od przyjęcia drugiej dawki szczepionki przeciw COVID-19.

Nawet młode i zdrowe osoby powinny poddać się szczepieniu przypominającemu. Zimą ryzyko zarażenia się wirusem wzrasta, dlatego szczepienie przypominające to prosty sposób, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim bliskim.

### Czy potrzebuję dawki przypominającej, jeśli już chorowałem na COVID-19?

**Tak.** Naturalna odporność każdego człowieka na przyszłe infekcje jest inna. Dawki przypominające mogą wzmocnić twoją ochronę przed poważnymi chorobami nawet do 95%.

Szczepionkę przypominającą można otrzymać po całkowitym wyleczeniu się z wirusa. W przypadku większości osób wynosi to około 4 do 6 tygodni po zakażeniu.

### Które szczepionki są dostępne jako dawki przypominające?

Szczepionki mRNA firm Pfizer i Moderna są zalecane jako dawka przypominająca dla osób w wieku 18 lat i starszych, nawet jeśli dwie pierwsze dawki otrzymałeś z użyciem innej szczepionki. Szczepionka Pfizer jest zatwierdzoną szczepionką przypominającą dla osób w wieku 16 – 17 lat.

Szczepionkę AstraZeneca można stosować, gdy szczepionka mRNA jest przeciwwskazana ze względów medycznych lub gdy dana osoba odmawia szczepienia szczepionką mRNA. Szczepionkę Novavax można stosować, jeśli żadna inna szczepionka przeciw COVID-19 nie jest uznana za odpowiednią dla tej osoby.

## Czy po podaniu dawki przypominającej wystąpią u mnie skutki uboczne?

Po przyjęciu dawki przypominającej możesz odczuwać typowe, łagodne skutki uboczne, podobne do tych występujących po dwóch pierwszych dawkach. Mogą one obejmować ból ramienia, gorączkę, bóle mięśni lub uczucie zmęczenia. W razie obaw porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym.

## Dlaczego osoby w wieku poniżej 16 lat nie mogą przyjąć dawki przypominającej?

Dawki przypominające nie są obecnie zalecane dla osób w wieku poniżej 16 lat. W tej grupie wiekowej poważne zachorowania spowodowane przez COVID-19 są rzadkie, a pierwsze dwie dawki wywołują silną odpowiedź immunologiczną.

## Czy przyjęcie szczepienia przypominającego w czasie ciąży jest bezpieczne?

Dawka przypominająca jest bezpieczna i zalecana dla kobiet w ciąży, które otrzymały 2 dawki szczepionki przeciw COVID-19.

Szczepiąc się, chronisz także swoje dziecko. Istnieją dowody na to, że ochrona uzyskana dzięki szczepionce przechodzi również na dziecko.

Wiele dowodów wskazuje na to, że szczepionki przeciw COVID-19 są bezpieczne dla kobiet w ciąży, karmiących piersią lub starających się o dziecko. Nie mają one wpływu na płodność.

## Czy składniki szczepionki są odpowiednie dla mnie?

Wszystkie składniki użyte w szczepionkach przeciw COVID-19 podane są w **Australian Register of Therapeutic Goods (Australijski Rejestr Towarów Terapeutycznych)**.

### Żadna z zatwierdzonych w Australii szczepionek przeciw COVID-19:

- > nie zawiera jaj lub produktów pochodzenia zwierzęcego
- > nie zawiera jakiegokolwiek żywego wirusa powodującego COVID-19
- > nie może w jakikolwiek sposób oddziaływać na twoje DNA lub wchodzić z nim w interakcję
- > nie zawiera niczego, co może cię śledzić
- > nie jest nieodpowiednia dla osób wyznających niektóre religie lub wiary.

Jeśli pościsz podczas obchodów świąt, możesz bezpiecznie zaszczepić się szczepionką przeciw COVID-19 i dawką przypominającą. Szczepionki przeciw COVID-19 nie przerywają postu, ponieważ nic nie przedostaje się do żołądka.

Szczepionki przeciw COVID-19 nie zmieniają DNA ani genów. Szczepionki uczą organizm, jak chronić się przed COVID-19 i są przetwarzane w ciągu kilku dni. W żaden sposób nie oddziałują one na DNA ani nie wchodzi z nim w interakcję.

## Czy szczepienia przypominające są obowiązkowe?

Nie. Jeśli jednak kwalifikujesz się do szczepienia i nie otrzymałeś dawki przypominającej w ciągu 6 miesięcy od drugiej dawki, będziesz uważany za osobę nieposiadającą aktualnych szczepień przeciw COVID-19.

## Czym jest dodatkowa zimowa dawka przypominająca przeciw COVID-19 i kto powinien ją otrzymać?

Niektóre osoby są bardziej narażone na ryzyko poważnej choroby spowodowanej przez COVID-19. Aby zapewnić im ochronę przed nadejściem zimy, zaleca się podanie dodatkowej (drugiej) dawki przypominającej.

### Od kwietnia 2022 r. możesz otrzymać zimowe szczepienie przeciw COVID-19 (drugą dawkę przypominającą), jeśli:

- > masz co najmniej 65 lat
- > jesteś Aborygenem lub mieszkańcem Wysp Cieśniny Torresa w wieku co najmniej 50 lat
- > jesteś mieszkańcem placówki opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi
- > masz co najmniej 16 lat i cierpisz na znaczne obniżenie odporności. Dla osób z tej grupy dawką szczepionki zimowej będzie piąta dawka szczepionki przeciw COVID-19 (trzy dawki podstawowe, pierwsza dawka przypominająca i zimowa dawka przypominająca).

Zimową szczepionkę przypominającą przeciw COVID-19 można otrzymać po 4 miesiącach od przyjęcia pierwszej dawki przypominającej lub po upływie 4 miesięcy od potwierdzonego zakażenia COVID-19, jeśli zachorowałeś na COVID-19 od czasu podania pierwszej dawki przypominającej.

Większość osób, które kwalifikują się do otrzymania dodatkowej zimowej szczepionki przeciw COVID-19, kwalifikuje się również do otrzymania bezpłatnej szczepionki przeciwko grypie.

## Czy jednoczesne przyjęcie szczepionek przeciw COVID-19 i przeciw grypie jest bezpieczne?

Jednoczesne przyjęcie szczepionek przeciw COVID-19 i przeciw grypie jest bezpieczne i wygodne. Jeśli chcesz otrzymać obie szczepionki jednocześnie, odwiedź swojego lekarza rodzinnego lub aptekę.

## Umów się na wizytę

Na szczepienia przypominające można umówić się w tysiącach miejsc w całej Nowej Południowej Walii, w tym w aptekach i u lekarzy rodzinnych.

Większość przychodni NSW Health przyjmuje również pacjentów „z ulicy”, czyli bez wcześniejszej rezerwacji.

- > Umów się na wizytę lub po prostu przyjdź do **przychodni szczepień NSW Health**.
- > Umów się na wizytę w **przychodni, u lekarza rodzinnego lub w pobliskiej aptece**.

Jeśli potrzebujesz pomocy w zarezerwowaniu terminu wizyty, zadzwoń do National Coronavirus Helpline (Krajowej Infolinii ds. Koronawirusa) pod numer **1800 020 080** i naciśnij opcję 8, aby skorzystać z usług tłumacza.