

Zalecenia po szczepieniu

Co należy zrobić bezpośrednio po przyjęciu szczepionki?

- Należy **począkać 15 minut od przyjęcia szczepionki**, aby upewnić się, że czujesz się dobrze. Personel placówki poprosi Cię o oczekiwanie w przychodni. Dłuższe, 30-minutowe oczekiwanie jest zalecane, gdy istnieje obawa wystąpienia reakcji alergicznej na szczepionkę. Chociaż zdarza się to rzadko, po zaszczepieniu może dojść do omdlenia lub reakcji alergicznej. Objawy reakcji alergicznej obejmują pokrzywkę (wyprysk na skórze, który często jest bardzo swędzący), obrzmienie twarzy, języka lub gardła, lub trudności z oddychaniem. Personel przychodni jest przygotowany do udzielenia pomocy w takiej sytuacji.
- **Powiadom personel przychodni**, jeżeli podczas oczekiwania poczujesz się źle.
- Jeżeli czekasz w przychodni, pamiętaj o **założeniu maseczki i zachowaj co najmniej 2-metrowy dystans od innych osób**.
- Użyj **środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu**, zanim opuścisz przychodnię.
- **Nie prowadź samochodu** ani innego środka transportu przez co najmniej 15 minut po przyjęciu szczepionki lub jeżeli czujesz się źle.

Czego mogę się spodziewać w kolejnych kilku dniach?

- W ciągu jednego lub dwóch dni od zaszczepienia mogą wystąpić działania niepożądane. Chociaż nie są one poważnym zagrożeniem dla Twojego zdrowia, mogą przez dzień lub dwa powodować złe samopoczucie. Te działania niepożądane ustąpią same.
- Po przyjęciu szczepionki mogą wystąpić następujące działania niepożądane:
 - ból w miejscu ukłucia, zaczerwienienie
 - gorączka
 - pokrzywka
 - powiększone węzły chłonne
 - zmęczenie
 - biegunka
 - ból głowy
 - nudności/wymioty
 - bóle mięśni lub stawów
 - powiększone węzły chłonne pod pachami.
 - dreszcze
- Chłodny, wilgotny okład w miejscu, w które podano szczepionkę, może pomóc zmniejszyć ból. W razie potrzeby można zażyć środek przeciwbólowy lub przeciwgorączkowy, taki jak acetaminofen (paracetamol) lub ibuprofen.
- Poważne działania niepożądane po przyjęciu szczepionki występują rzadko. Jednak **jeśli w ciągu 3 dni od szczepienia wystąpi którekolwiek z poniższych działań niepożądanych, natychmiast zgłoś się do lekarza lub zadzwoń pod numer 911:**
 - pokrzywka
 - wysoka gorączka (ponad 40°C)
 - obrzęk twarzy lub ust
 - drgawki lub napady padaczkowe
 - problemy z oddychaniem
 - inne poważne objawy (np. mrowienie lub drętwienie).
 - wyraźna bledość i silna senność

Polish

- Wszelkie poważne działania niepożądane, które wystąpiły po szczepieniu, należy zgłosić do Urzędu ds. Zdrowia Publicznego w Peel (Peel Public Health).
- Jeżeli masz obawy związane z jakimikolwiek reakcjami, które wystąpiły u Ciebie po szczepieniu, skontaktuj się ze swoim lekarzem. Możesz również skontaktować się z lokalną przychodnią, aby zadać pytania lub zgłosić wystąpienie działań niepożądanych.
- Jeżeli masz jeszcze przed sobą przyjęcie drugiej dawki, powiedz osobie podającej drugą dawkę o wszelkich działaniach niepożądanych, jakie u Ciebie wystąpiły.

Kiedy należy wrócić po drugą dawkę szczepionki?

- Pamiętaj, aby wrócić po drugą dawkę. Musisz wtedy dostać taką samą szczepionkę. Przed wyjściem z przychodni umów się na wizytę, aby mieć pewność przyjęcia drugiej dawki we właściwym terminie.
 - W przypadku przyjęcia dziś szczepionki Pfizer-BioNTech COVID-19, wróć po drugą dawkę za 21 dni.
 - W przypadku przyjęcia dziś szczepionki Moderna COVID-19, wróć po drugą dawkę za 28 dni.

W celu uzyskania optymalnej ochrony przeciw COVID-19, jest bardzo ważne przyjęcie drugiej dawki we właściwym czasie również wtedy, gdy po pierwszej dawce wystąpiły nieznaczące działania niepożądane.

O czym należy pamiętać po przyjęciu szczepionki

- Jest ważne, aby **stosować się do zasad ochrony zdrowia**, takich jak utrzymywanie dystansu fizycznego, mycie rąk lub częste używanie środków do dezynfekcji rąk, noszenie maseczek oraz ograniczanie/unikanie kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego.
- Nie przyjmuj żadnych innych szczepionek (poza drugą dawką szczepionki przeciw COVID-19), dopóki nie przyjmiesz obu dawek szczepionki przeciw COVID-19 i nie upłynie co najmniej 28 dni od przyjęcia drugiej dawki (chyba że Twój lekarz uzna za konieczne inne postępowanie).
- Jeżeli planujesz zajść w ciążę, powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem.

Przechowaj niniejszy dokument oraz **wydruk potwierdzenia dzisiejszego zaszczepienia przeciw COVID-19** w bezpiecznym miejscu. Zabierz ze sobą potwierdzenie szczepienia przeciw COVID, gdy przyjdiesz po drugą dawkę szczepionki.

Informacje zawarte w tym dokumencie są ważne według stanu na dzień 6 kwietnia 2021r.

Zaadaptowano za zgodą Ministerstwa Zdrowia prowincji Ontario.

CDS-0918 21/02/05

Aby uzyskać więcej informacji, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub odwiedź stronę peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you