



**Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat Covid-19, informacji w innym języku lub w łatwym języku szwedzkim, skontaktuj się z krajową linią telefoniczną pod nr tel. 08-123 680 00.**

**Krajowa linia telefoniczna obsługuje następujące języki: angielski, arabski, somalijski, perski, dari, tigrinia, amarinja, rosyjski, bośniacki, chorwacki, serbski i hiszpański.**

**W przypadku ogólnych pytań dotyczących nowego koronawirusa, krajowy numer informacyjny to 113 13.**

**Aby uzyskać informacje na temat opieki zdrowotnej, skontaktuj się z 1177. W nagłych i zagrażających życiu objawach dzwoń pod numer 112.**

Więcej informacji lub kontakt:

SIOS  
Bellmansgatan 15, 1 tr. 118 47 Stockholm  
E-mail: kansli@sios.org  
Tel. 08-556 933 60  
www.sios.se

Lider projektu Erica Stensson  
E-mail: erica.stensson@sios.org  
Tel. 073-542 55 89

Broszura została opracowana na podstawie informacji Agencji Zdrowia Publicznego, poradnika opieki zdrowotnej 1177 oraz strony Krisinformation.se

**Zaszczep się!**  
żeby zwiększyć stopień wyszczepienia  
i przeciwdziałać pandemii koronawirusa  
w społeczeństwie



**„SIOS – Razem przeciwko pandemii” jest projektem realizowanym przez SIOS (Organ ds. współpracy z organizacjami etnicznymi w Szwecji)**



Projekt realizowany jest przy wsparciu MUCF

1 września – 31 grudnia 2022

## Co to jest Covid-19?

Covid-19 jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirus. Często zjawiskiem jest zachorowanie podobne do przeziębienia lub grypy. Ale mogą również wystąpić inne objawy, takie jak problemy z oddychaniem. Ważne jest, aby poddać się testom i pozostać w domu, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji. Szukaj opieki medycznej w przypadku poważnych problemów.

## Jak rozprzestrzenia się Covid-19?

Osoba z Covid-19 rozprowadza małe kropelki wirusa w wydychanym powietrzu. Można się zarazić, jeśli kropelki wirusa dostaną się do układu oddechowego lub dostanie się je na ręce, a następnie dotknie nosa, ust lub oczu. W sytuacjach, gdy nie można zachować dystansu, należy pamiętać o użyciu maseczki.

## Zalecenia Agencji Zdrowia Publicznego

- (1) Zaszczep się** – Zaszczepienie się jest najlepszym sposobem na uniknięcie poważnej choroby i zapobiega rozprzestrzenianiu się Covid-19.
- (2) Zostań w domu jeśli masz objawy** – Zwróć uwagę na najmniejsze objawy i zostań w domu. Nie spotykaj się z innymi.
- (3) Jeśli nie jesteś zaszczepiony** – Jako dorosła osoba niezaszczepiona powinieneś być bardzo ostrożny i chronić siebie i innych przed zarażeniem. Zachowuj dystans i unikaj zatłoczonych miejsc. Szczególną uwagę zwróć na osoby w grupie ryzyka i osoby starsze powyżej 70. roku życia. Zrób test na Covid-19 jeśli nie chorowałeś na Covid-19 w ciągu ostatnich 6 miesięcy.
- (4) W przypadku narażenia Covid-19** – Jeśli spotkałeś kogoś, u kogo wykryto Covid-19 zaleca się wykonanie testu.

## Grupy ryzyka

Im starsza osoba, tym większe ryzyko poważnej choroby lub śmierci. Jeśli dana osoba ma również pewne choroby współistniejące, ryzyko wzrasta. Kobiety w ciąży są postrzegane jako grupa od 20. tygodnia ciąży.

## Dlaczego zaszczepienie się jest ważne?

Szczepienie to najskuteczniejsza metoda uniknięcia poważnej choroby. Szczepionka utrudnia również rozprzestrzenianie się choroby. Urząd ds. Zdrowia Publicznego w Szwecji zaleca szczepienie się wszystkim, którzy ukończyli 12 lat. Aby ochrona była jak najbardziej skuteczna, zaleca się przyjmowanie dawek uzupełniających.

<u>Wiek</u>	<u>Zalecana dawka</u>
12–17	2 dawki
18–64	3 dawki
18-64 (grupa ryzyka)	4 dawki
65+	5 dawek

## Jak przebiega szczepienie?

Szczepionki stosowane w Szwecji są bezpieczne i sprawdzone. Wiemy, że szczepienia skutecznie chronią przed poważnymi chorobami. Nawet ci, którzy już mieli Covid-19, uzyskają lepszą ochronę na dłuższy okres czasu jeśli się zaszczepią. Żadna szczepionka nie chroni wszystkich w 100 procentach. Dlatego oczekuje się, że niektórzy, którzy zostali zaszczepieni, nadal zachorują na Covid-19. Niektórzy mogą również zarażać bez objawów. Dotyczy to wszystkich szczepionek, nie tylko tych przeciwko Covid-19. Jeśli osoba zaszczepiona zachoruje na Covid-19, zwykle przechodzi chorobę łagodniej.

Często występują łagodne działania niepożądane po szczepieniu, takie jak ból ramienia po wstrzyknięciu, zmęczenie, lekka gorączka lub ból głowy. Jest to normalna reakcja układu odpornościowego organizmu i zwykle mija w ciągu jednego dnia. Poważne działania niepożądane występują bardzo rzadko.