

# Szczepienie przeciwko COVID-19

Informacje napisane prostym językiem



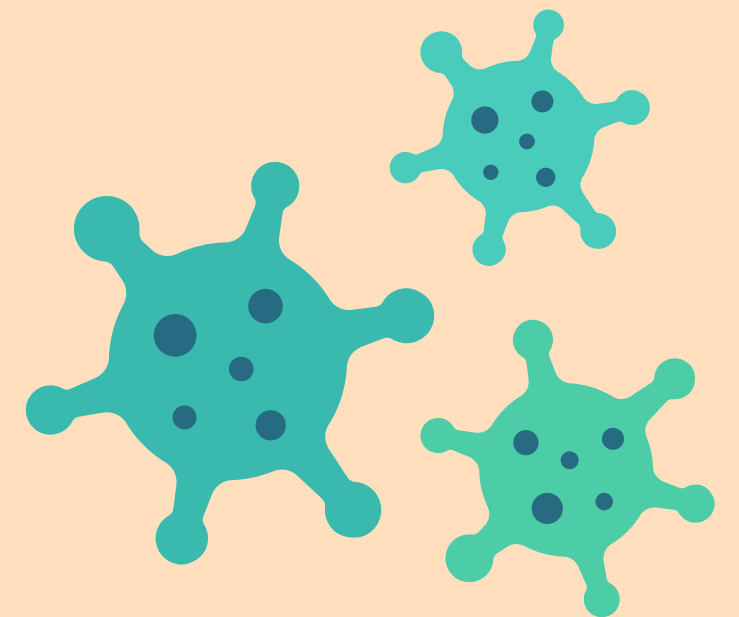
# O tej ulotce

Ta ulotka dotyczy szczepionki przeciw COVID.

Ulotkę opracował Krajowy Związek Ćroskahjálp dla urzędu Głównego Lekarza Krajowego.

Została stworzona wraz z ludźmi, którzy korzystają z prostego języka pisanego.

Na końcu znajduje się słownik, w którym wyjaśniono skomplikowane słowa.



# Co to jest COVID-19?

COVID jest wirusem, od którego ludzie mogą się bardzo poważnie rozchorować. COVID jest bardzo zaraźliwy.

Objawy zarażenia wirusem COVID to na przykład kaszel, gorączka, katar, bóle kości lub brak węchu albo smaku.

Wejdź na stronę Proskahjálp (kliknij [TUTAJ](#)), jeśli chcesz przeczytać ulotkę o koronawirusie napisaną prostym językiem.

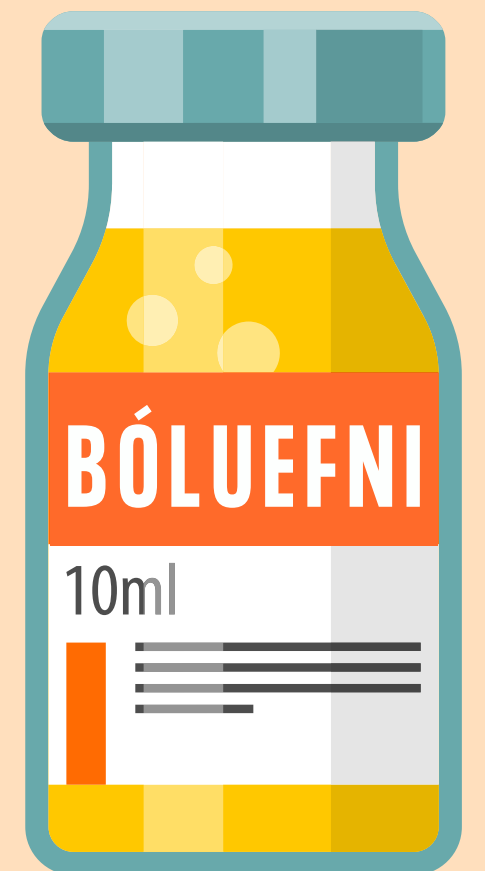


# Szczepionka

Gdy chorujemy, to dzieje się tak dlatego, że bakterie lub wirusy dostają się do naszego ciała.

Wtedy źle się czujemy, ale zazwyczaj szybko zdrowiejemy. Niektóre wirusy i bakterie są bardzo niebezpieczne.

Na wiele z tych groźnych chorób dostajemy szczepionki, jak jesteśmy mali.

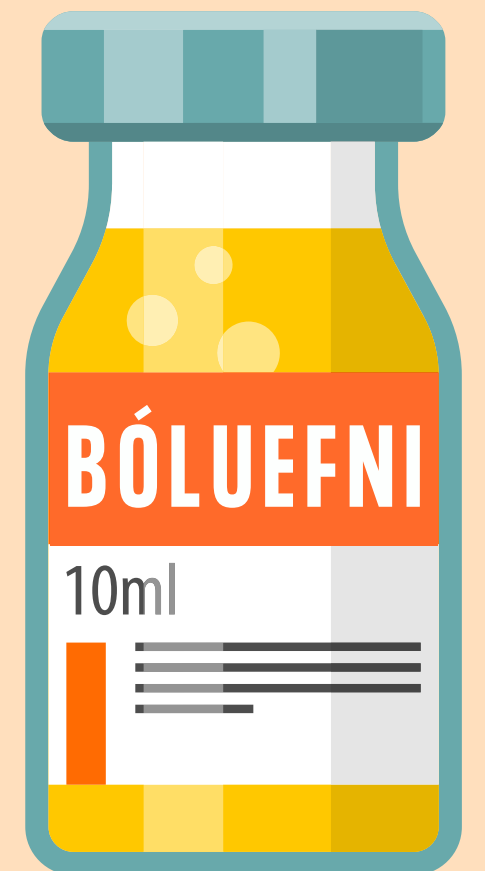


# Szczepionka, 2

Szczepionka działa w ten sposób, że w naszym ciele jest umieszczana próbka choroby.

Robi się to, by organizm poznał chorobę.

Dzięki temu organizm nauczy się walczyć z wirusem.



# Czy szczepionki są bezpieczne?

Wszystkie szczepionki przeciwko COVID wykorzystywane w Islandii są bezpieczne i chronią nas przed wirusem.

Szczepimy ludzi, żeby chronić siebie i innych.



# Dlaczego muszę się zaszczepić?

Gdy duża część mieszkańców kraju zostanie zaszczepiona, nie trzeba się będzie martwić COVID, bo wytworzy się odporność stadna.

Odporność stadna oznacza, że tak dużo osób w społeczeństwie jest już odpornych na chorobę, że przestaje ona się rozprzestrzeniać.



# Kto pierwszy dostanie szczepionkę?

Po dokładnej analizie i uzyskaniu wielu informacji podejmujemy decyzję, które osoby mają dostać szczepionkę jako pierwsze.

Dzielimy ludzi na grupy, które otrzymują numer od 1 do 10. Grupy można zobaczyć, wchodząc na stronę [covid.is/bolusetningar](https://covid.is/bolusetningar) (kliknij TUTAJ) i klikając na **Grup priorytetowych**.





# Otrzymanie szczepionki, 1

Osoby, które mają przyjść na szczepienie, dostają SMS lub inną wiadomość z informacją, kiedy i gdzie mają przyjść.

Nie da się samodzielnie wybrać terminu szczepienia. Musisz mieć założoną maseczkę.

Dobrze jest ubrać się w koszulkę z krótkim rękawem, żeby łatwo odkryć rękę.



# Otrzymanie szczepionki, 2

Gdy przychodzisz na szczepienie, pokaż kod kreskowy, który był w SMS-ie, jeśli potrafisz.

Kod kreskowy wygląda jak ten obrazek z boku.\*

Jeśli nie masz smartfona lub nie możesz pokazać kodu kreskowego, musisz pokazać dowód tożsamości.



# Otrzymanie szczepionki, 3

Szczepienie polega na zrobieniu zastrzyku w rękę.

Nie jest to bardzo bolesne. Trochę jak uszczypnięcie w rękę, ale szybko mija.

Daj znać, jeśli źle się czujesz lub jeśli się boisz.

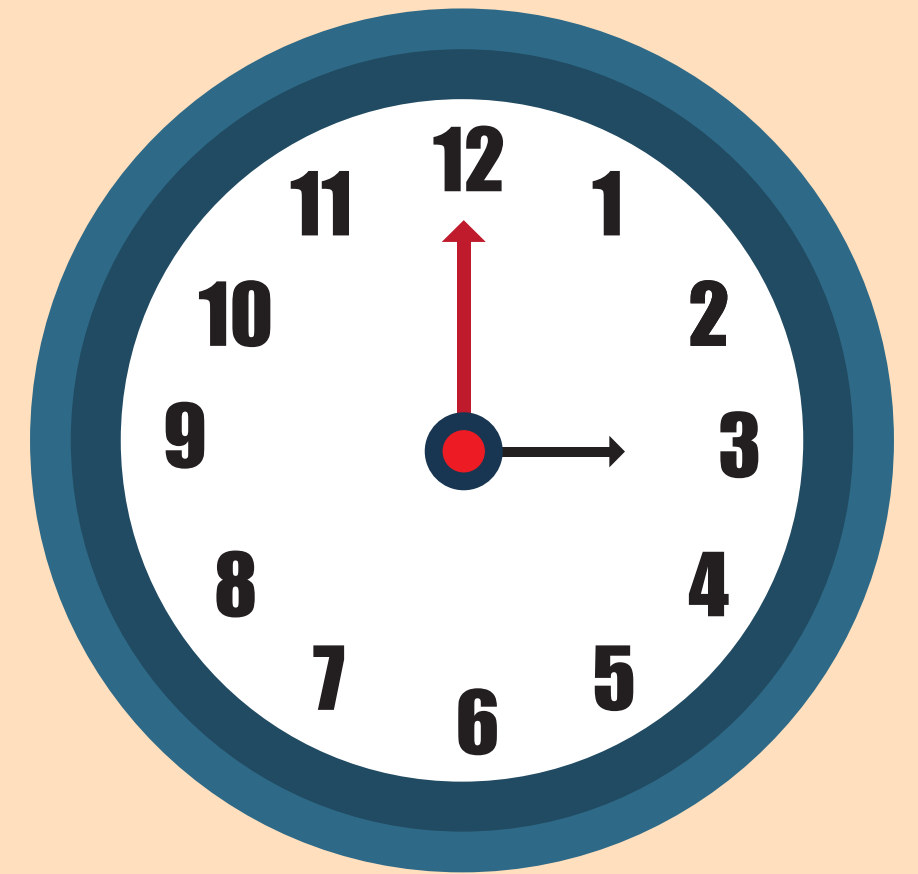


# Otrzymanie szczepionki, 4

Po szczepieniu musisz odczekać 15 minut, żeby można było obserwować, jak się czujesz.

Trzeba dostać dwa zastrzyki.

Między nimi trzeba odczekać 3 tygodnie lub dłużej.

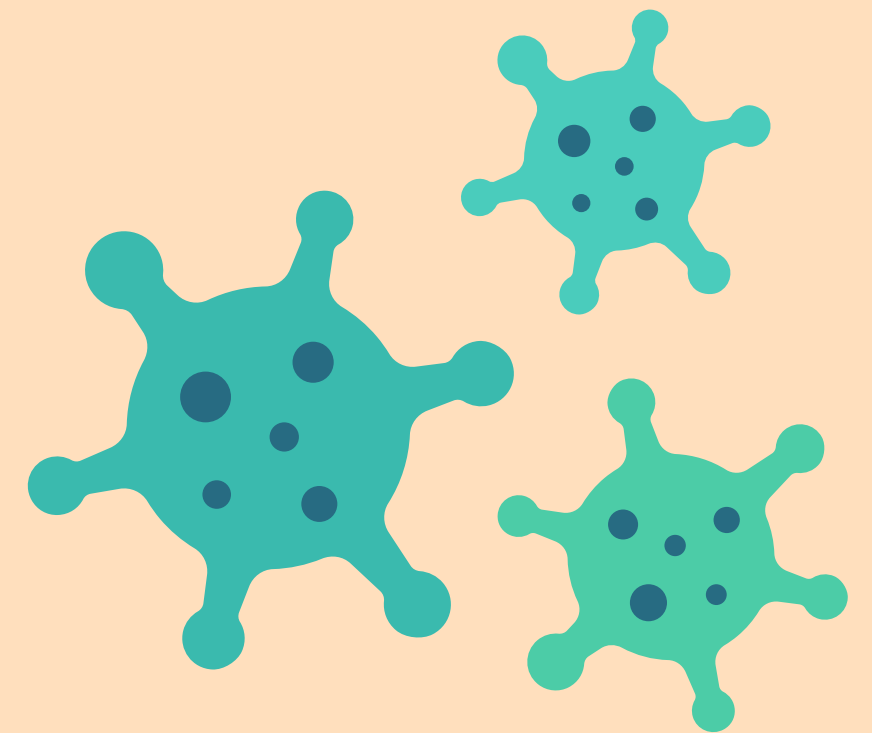


# Skutki uboczne

Czasem ludzie źle się czują po szczepieniu.  
Nazywa się to skutkami ubocznymi.

Dzieje się to dlatego, że nasz organizm przygląda się wirusowi COVID i uczy się z nim walczyć.

Zazwyczaj nie jest to groźne.



# Łagodne skutki uboczne

Ludzie często:

- mają gorączkę, dreszcze,
- odczuwają ból w miejscu zastrzyku, są zmęczeni lub osłabieni,
- czują ból brzucha lub głowy.

Nie martw się tym i wypoczywaj.



# Poważne skutki uboczne

Kiedy mam zadzwonić do lekarza?

- Jeśli jesteś chory/chora dłużej niż 2 dni.
- Jeśli cała ręka, w którą dostałeś zastrzyk, jest opuchnięta.
- Jeśli trudno ci się oddycha lub jeśli język albo twarz puchnie.
- Jeśli czujesz się bardzo źle.

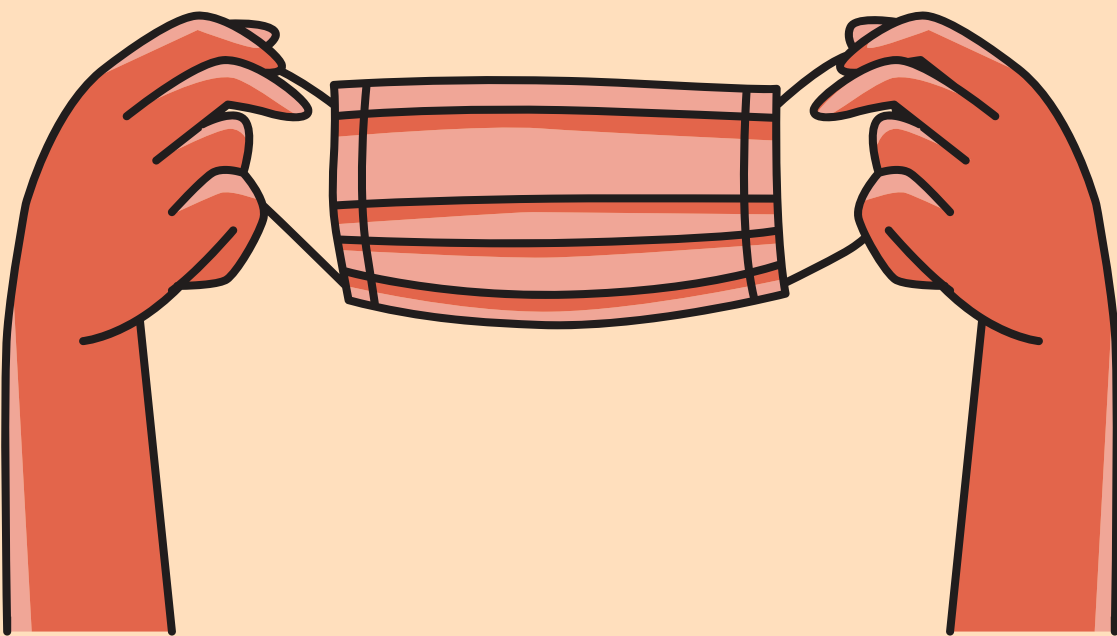
To zdarza się bardzo rzadko.



# Życie po szczepieniu

Musisz dalej przestrzegać zasad zapobiegania zakażeniom. Na przykład nosić maskę, myć ręce i starać się nie zbliżać za bardzo do innych osób.

Ludzie, którzy już otrzymali szczepionkę, raczej nie zachorują na COVID, ale nie jest to całkiem pewne.



Ludzie, który zarażą się COVID po szczepieniu, mogą być może zarażać innych.



# Pytania i odpowiedzi

---

**Jestem w ciąży / karmię piersią, czy mogę się bezpiecznie zaszczepić?**

Tak, jest to bezpiecznie, ale sama decydujesz, czy przyjmiesz szczepionkę.

**Czy dzieci dostają szczepionkę?**

Nie, jeszcze nie. Dostaną szczepionkę, gdy zostanie potwierdzone, że dobrze działa na dzieci.

**Ile kosztuje szczepienie?**

Szczepienie jest bezpłatne.

# Pytania i odpowiedzi, 2

---

## **Kiedy otrzymam szczepionkę?**

Trudno powiedzieć, kto kiedy otrzyma szczepionkę. Nie wiemy, ile szczepionek dostanie Islandia, ani kiedy je otrzymamy.

Możesz sprawdzić kolejność szczepienia na stronie [covid.is/bolusetningar](https://covid.is/bolusetningar) (kliknij TUTAJ). Tam zobaczysz, gdzie w kolejności znajduje się Twoja grupa, ale nie, kiedy się zaszczepisz.

# Pytania i odpowiedzi, 3

---

## **Czy szczepienie jest obowiązkowe?**

Nie, nie jest obowiązkowe. Każdy sam decyduje, ale ważne jest chronienie się przed wirusem COVID, który jest bardzo niebezpieczny.

Jeśli nie chcesz się zaszczepić, na przykład dlatego, że się boisz, porozmawiaj z kimś, komu ufasz, lub z służbą ochrony praw osób z niepełnosprawnościami.

# Słownik

---

**Wirus:** malutki organizm, który powoduje choroby, gdy dostanie się do naszego ciała.

**Szczepionka/Szczepienie:** lek, który otrzymujemy zastrzykiem, żeby nie zachorować. Małe dzieci szczepi się, żeby chronić je przed groźnymi chorobami. Wiele osób otrzymuje także zastrzyk przeciwko grypie. To jest właśnie szczepionka.

**Odporność stadna:** gdy duża część społeczeństwa jest już odporna na chorobę.

**Odporny/odporna:** gdy nie możesz już zachorować. Może tak być dlatego, że już się zachorowało lub otrzymało szczepienie.

**Kod kreskowy:** kod kreskowy jest ciągiem kresek i cyfr, które mogą odczytać komputery. Każdy kod kreskowy jest wyjątkowy i różni się od innych kodów kreskowych. Osoby szczepione na COVID otrzymują kod kreskowy w wiadomości, tak by nikt inny nie mógł otrzymać ich dawki szczepionki.

**Dowód tożsamości:** dokument potwierdzający, kim jesteś. Dowód tożsamości to na przykład paszport, prawo jazdy lub dowód osobisty.

**Skutki uboczne:** gdy lek, który otrzymujemy, ma na nas zły wpływ. Jest to na przykład gorączka lub ból głowy. Zazwyczaj skutki uboczne nie są groźne. Jeśli człowiek jest bardzo chory, puchnie lub ma problemy z oddychaniem, trzeba zadzwonić do lekarza.

**Zasady zapobiegania zakażeniom:** zasady ustanawiane w społeczeństwie, by ludzie nie chorowali na COVID.