

## DLACZEGO WARTO ZASZCZEPIĆ SIĘ PRZECIW COVID-19?

Przyjęcie szczepionki zmniejsza ryzyko infekcji koronawirusem SARS-CoV-2. W przypadku zakażenia osoby zaszczepionej ryzyko wystąpienia ciężkiej postaci choroby oraz zgonu z powodu COVID-19 jest istotnie mniejsze. Organizm osoby zaszczepionej, u której doszło do zakażenia SARS-CoV-2 szybciej eliminuje wirusa. Dzięki temu ryzyko zakażenia kolejnych osób jest zdecydowanie mniejsze. Ogranicza to również ryzyko wystąpienia długotrwałych skutków przebiegu infekcji SARS-CoV-2, które nawet w przypadku łagodnego przebiegu potrafią być uciążliwe, a niekiedy niebezpieczne dla zdrowia i życia, jak np. zdarzenia sercowo-naczyniowe. Szczepiąc chronimy siebie oraz innych, zmniejszamy także liczbę pacjentów, którzy wymagają hospitalizacji z powodu COVID-19 oraz leczenia powikłań po przejściu choroby. Odciążamy system opieki zdrowotnej, dzięki czemu może on działać sprawniej i udzielać pomocy wszystkim potrzebującym. Jest to szczególnie ważne teraz, gdy do Polski przybywa dużo uchodźców wojennych, a szpitale szykują się też na przyjęcie rannych z Ukrainy.

## JAKIE KORZYŚCI DLA ZDROWIA PUBLICZNEGO PRZYNIOSŁY JUŻ SZCZEPIONIA PRZECIW COVID-19?

Szczepienia przeciw COVID-19 ratują zdrowie i życie. Jak oszacowano, w samych tylko Stanach Zjednoczonych w okresie od marca do listopada 2021 r. szczepienia przeciw COVID-19 zapobiegły 11,3 mln hospitalizacji oraz 1,1 mln zgonów. Lepiej wyszczepione populacje krajów Europejskiego Regionu Gospodarczego charakteryzowały się mniejszą częstością infekcji, hospitalizacji, hospitalizacji na oddziałach intensywnej terapii i zgonów jesienią 2021 r., kiedy dominował wysoce transmisyjny i patogenny wariant delta koronawirusa. Ponadto, w lepiej wyszczepionych populacjach tempo dalszego mutowania koronawirusa jest znacznie mniejsze, a tym samym ryzyko pojawienia się kolejnych wariantów tego patogenu jest niższe. Szczepiąc się chronisz zdrowie i życie, zmniejszasz przeciążenie opieki zdrowotnej i hamujesz dalszy rozwój wirusa.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SZCZEPIONIA?

- Zjedz posiłek przed szczepieniem i napij się. Do szczepienia nie musisz zgłaszać się na czczo. W dniu otrzymania dawki szczepionki spożyj wszystkie posiłki normalnie (w tym śniadanie). Unikniesz wtedy stanu niedocukrzenia, który może potęgować działania niepożądane po podaniu szczepionki.
- Na szczepienie zgłoś się w wygodnej koszulce. Szczepionkę przeciw COVID-19 podaje się w formie domięśniowego zastrzyku w ramię. Do punktu szczepień najlepiej zgłoś się w koszulce z krótkim rękawem, lub takiej, której rękaw można łatwo podkasać. Usprawni to całą procedurę.
- Nie lekceważ odczekania 15 minut po szczepieniu. Dla swojego bezpieczeństwa odczekaj w punkcie szczepień 15 minut po otrzymaniu szczepionki. Niezwykle rzadko (ok. 11 przypadków na 1 mln podanych dawek) może wystąpić wstrząs anafilaktyczny. W tej sytuacji liczy się czas – jeżeli będziesz wtedy w punkcie szczepień natychmiast otrzymasz niezbędną pomoc od personelu medycznego.
- Przygotuj się na działania niepożądane. Po podaniu szczepionki mogą wystąpić działania niepożądane. Na ogół jest to ból głowy, mięśni, stawów, podwyższona temperatura ciała, zmęczenie, gorsze samopoczucie. Najczęściej ustępują one po 1-3 dniach.
- Na gorączkę po szczepieniu możesz zastosować lek. Działania niepożądane pojawiające się po otrzymaniu szczepionki mają charakter przejściowy i nie wymagają przyjmowania żadnych leków. Jednak, jeżeli dolegliwości są dla Ciebie niekomfortowe (gorączka, ból głowy, mięśni) możesz przyjąć lek zawierający paracetamol. Nie wpłynie to na odpowiedź układu odporności na szczepionkę. Nie należy przyjmować leków o oparciu o ibuprofen.
- Przyjmij wszystkie przewidziane dawki szczepionki, by być w pełni zaszczepioną osobą i uzyskać optymalną ochronę. Osoby uważa się za w pełni zaszczepione:
  - **dwa tygodnie po podaniu drugiej dawki szczepionki mRNA (Comirnaty lub Spikevax), szczepionki wektorowej Vaxzevria lub szczepionki rekombinowanej podjednostkowej Nuvavoxid**
  - **dwa tygodnie po podaniu szczepionki jednodawkowej COVID-19 Vaccine Janssen.**
- Pamiętaj, by terminowo przyjąć wszystkie przewidziane dawki szczepionki. Jest to ważne dla wykształcenia odpowiedniego poziomu ochrony immunologicznej przed infekcją i ciężkim przebiegiem COVID-19.



# JAK DZIAŁAJĄ SZCZEPIONKI PRZECIW COVID-19 DOPUSZCZONE DO UŻYCIA W POLSCE?

Obecnie na terenie Polski dopuszczone do użytku są dwie szczepionki mRNA, dwie szczepionki wektorowe i jedna szczepionka podjednostkowa rekombinowana. Wszystkie podawane są w zastrzyku domięśniowym w ramię. Szczepionki mRNA i wektorowe dostarczają do komórek, przede wszystkim komórek mięśniowych, „instrukcję”, na podstawie której produkowany jest mały, ale bardzo ważny fragment koronawirusa - białko kolca. Z kolei szczepionka podjednostkowa rekombinowana zawiera już w swojej dawce to białko. Celem wszystkich szczepionek przeciw COVID-19 jest nauczenie układu odporności rozpoznawać białko kolca i unieszkodliwiać w sytuacji, gdy osoba zaszczepiona zostanie narażona na koronawirusa SARS-CoV-2. U osób zaszczepionych produkowane są przeciwciała przeciwko białku kolca, a także generowana jest odpowiedź komórkowa. Przeciwciała stanowią pierwszą linię obrony przed zakażeniem koronawirusem. Jeżeli patogen zdoła ją pokonać, wtedy eliminowany jest przez przeszkolone dzięki szczepieniu limfocyty.

Obecnie w Polsce do użytku dopuszczone są następujące szczepionki przeciw COVID-19:

## 1. Szczepionka mRNA Comirnaty (BioNTech/Pfizer)

- o podawana osobom w wieku  $\geq 5$  lat,
- o szczepienie podstawowe: 2 dawki podawane w odstępie 21 dni
- o dawka przypominająca: co najmniej 5 miesięcy od zakończenia podstawowego szczepienia u osób w wieku  $\geq 12$  lat.

## 2. Szczepionka mRNA Spikevax (Moderna)

- o podawana osobom w wieku  $\geq 12$  lat,
- o szczepienie podstawowe: 2 dawki podawane w odstępie 28 dni
- o dawka przypominająca: co najmniej 5 miesięcy od zakończenia podstawowego szczepienia u osób w wieku  $\geq 12$  lat.

## 3. Szczepionka wektorowa COVID-19 Vaccine Janssen (Janssen/Johnson&Johnson)

- o podawana osobom w wieku  $\geq 18$  lat,
- o szczepienie podstawowe: 1 dawka szczepionki,
- o dawka przypominająca: co najmniej 2 miesiące od zakończenia podstawowego szczepienia u osób w wieku  $\geq 18$  lat; jako dawkę przypominającą można podać szczepionkę COVID-10 Vaccine Janssen lub jedną ze szczepionek mRNA.

## 4. Szczepionka wektorowa Vaxzevria (AstraZeneca)

- o podawana osobom w wieku  $\geq 18$  lat,
- o szczepienie podstawowe: 2 dawki podawane w odstępie od 4 do 12 tygodni (od 28 do 84 dni),
- o dawka przypominająca: co najmniej 5 miesięcy od zakończenia podstawowego szczepienia; jako dawka przypominająca podawana jest dawka szczepionki mRNA.

## 5. Szczepionka podjednostkowa, białkowa Nuvaxovid (Novavax)

- o podawana osobom w wieku  $\geq 18$  lat,
- o szczepienie podstawowe: 2 dawki podawane w odstępie 21 dni

## CZY SZCZEPIONKI PRZECIW COVID-19 SĄ SKUTECZNE WOBEC NOWYCH WARIANTÓW SARS-COV-2?

Wirus SARS-CoV-2 zmienia się na drodze ewolucji. Jego tempo mutowania jest wolniejsze niż w przypadku wirusów grypy, jednak co jakiś czas prowadzi do pojawiania się jego nowych wersji. Te najważniejsze oznaczane są dla ułatwienia literami greckimi: alfa, beta, gamma, delta, omikron. Stosowane obecnie szczepionki przeciw COVID-19 zmniejszają ryzyko infekcji, jednak ich skuteczność pod tym względem może być wobec niektórych wariantów mniejsza. Natomiast bez względu na wariant SARS-CoV-2, szczepienie istotnie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, hospitalizacji, wystąpienia stanu krytycznego i zgonu.

Autorzy:  
prof. dr hab. Andrzej M. Fal  
dr hab. Piotr Rzymiski

