Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern

polnisch

Informacje na temat koronawirusa w Bawarii

Wielojęzyczne informacje

Multilingual information

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

projekt finansowany przez:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Gesund. Leben. Bayern.

przy wsparciu:

MSD INVENTING FOR LIFE

Treść

W dobie koronawirusa wiarygodna informacja odgrywa kluczową rolę 2
Koronawirus SARS-CoV-2 3
Przenoszenie wirusa i rygor sanitarny 4
Maseczki i ich użycie 5
Objawy infekcji SARS-CoV-2. 5
Postępowanie podczas zakażenia 6
Test na koronawirusa 7
Możliwości wykonania testu na COVID-19. 8
Leczenie 9
Szczepionka przeciw COVID-19 9
Dawki przypominające szczepionki przeciw COVID-19 12
Zalecane szczepienie dla obywateli 13
Wskazówki dla osób wjeżdzających na teren Niemiec 14
Dodatkowe źródła informacji 15
Impressum (Stopka redakcyjna) 16

W dobie koronawirusa wiarygodna informacja odgrywa kluczową rolę

Pandemia koronawirusa zmieniła wiele obszarów naszego codziennego życia i ciągle wpływa na naszą codzienność. Nawet jeśli sytuacja emidemiologiczna nie jest już tak dramatyczna, jak w początkowym okresie pandemii, w dalszym ciągu konieczny jest dostęp do wiarygodnych i zrozumiałych informacji dotyczących kwestii zdrowotnych, tak aby zabezpieczyć siebie, swoją rodzinę i współobywateli.

Sytuacja pandemiczna uległa zmianie. Urzędy, instytucje naukowe, system ochrony zdrowia, media oraz politycy starają się przekazywać społeczeństwu wiarygodne informacje. Pomimo tego, trudno jest dotrzeć do rzetelnych wiadomości, których się poszukuje. Niestety często zdarza się, że trafia się w mediach społecznościowych, na fałszywe informacje, które mogą dezorientować.

Ponadto niektóre informacje nie są dostępne we wszystkich językach. W związku z tym udostępniamy dla wszystkich osób z korzeniami migracyjnymi w Bawarii najistotniejsze wiadomości. Bieżące i szczegółowe informacje w niniejszym tekście zawierają linki do rzetelnych źródeł i warygodnych stron.

Koronawirus SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 jest nowym wariantem koronawirusa, który od początku 2020 roku jest odpowiedzialny za pandemię COVID-19 i rozprzestrzenił się na całym świecie. W ubiegłych latach podobne koronawirusy były odpowiedzialne za wywoływanie ciężkich chorób układu oddechowego, które szybko się przemieszczały (SARS/ciężki ostry zespół oddechowy i MERS/bliskowschodni zespół oddechowy). Badania naukowe wykazały, że wirusy na skutek przełamania bariery gatunkowej, w którymś momencie przeniosły się z dzikich zwierząt – na ludzi.

Im szybsze tempo namnażania się wirusa i jego ekspansja, tym częściej dochodzi do zmian w materiale genetycznym wirusa, co prowadzi do pojawienia się nowych mutacji. Warianty SARS-CoV-2 będą określane literami greckiego alfabetu.

W chwili obecnej, inaczej niż na początku pandemii, poziom immunizacji społeczeństwa jest wysoki dzięki szczepieniom i/lub faktowi przebycia infekcji. Niemniej obecnie dominujące warianty wirusa wywołują często objawy, choć w większości przypadków choroba nie ma ciężkiego przebiegu.

Jednak w dalszym ciągu osoby starsze oraz obciążone chorobami współistniejącymi mają podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19. Nawet, jeśli rzadziej dochodzi do zgonów, zdarza się, że niektórzy pacjenci umierają pomimo leczenia na stanowiskach intensywnej terapii. To tragedia zarówno dla pacjentów jak i ich krewnych. Szybkość rozprzestrzeniania się wirusa, niesie ze sobą zagrożenia dla systemu ochrony zdrowia, a w najgorszym wypadku nawet jego przeciążenia: wiąże się to także z utrudnieniami dla innych pacjentów w dostępie do świadczeń zdrowotnych. Ramowe działania pod kątem ochrony przed zakażeniami mają na celu zapobiec przeciążeniu systemu zdrowia.

Niezależnie od przebiegu choroby COVID-19 mogą wystąpić poważne i długotrwałe skutki zakażenia (long covid lub post covid): np. zaburzenia czynności narządów, ogólne złe samopoczucie towarzyszące chorobie, znużenie, zaburzenia pamięci lub zespół chronicznego zmęczenia. Niektóre osoby z wielkim trudem lub nawet w ogóle nie są w stanie podołać czynnościom życia codziennego.

Jeśli po przejściu choroby w dalszym ciągu utrzymują się u Państwa jej objawy, proszę zwrócić się do lekarza lub lekarki rodzinnej. Dostępne są oferty dla osób z objawami tzw. „długiego COVID-u" (long COVID). Dodatkowe informacje znajdą Państwo na stronie:

https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099

https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/

Dodatkowe informacje oraz aktualne wiadomości w wielu językach znajdują się na poniższych stronach internetowych:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegencorona.de

Przenoszenie wirusa i rygor sanitarny

Koronawirus SARS-CoV2 rozprzestrzenia się w powietrzu (w szczególności podczas rozmowy lub śpiewu) poprzez wydychane aerozole i kropelki (podczas kaszlu i kichania). Aerozole przez wiele godzin krążą w powietrzu i jako zakaźne cząsteczki mogą być wdychane przez kolejne osoby i w ten sposób je zakażać. Wirusy rozprzestrzeniają się także poprzez kontakt dłoni ze skażoną powierzchnią i dotykanie tą dłonią twarzy.

Przestrzeganie zasad sanitarno-higienicznych **(DHM+W+A)** zmniejsza ryzyko zakażenia:

Dystans: ryzyko przeniesienia wirusa na inną osobę znacznie się zmniejsza, jeśli zachowany jest odstęp przynajmniej 1,5 m.

Higiena: regularne i dokładne mycie rąk mydłem zmniejsza ilość zarazków bytujących na skórze.

Maseczka: poprawne zakrywanie ust i nosa maseczką medyczną /półmaską filtrującą bez wentylka zapobiega wdychaniu i wydychaniu aerozolów i kropelek – *patrz maski i ich użycie*.

Wietrzenie: regularna wentylacja pomieszczeń zamkniętych zapobiega gromadzeniu się w powietrzu aerozoli i kropelek, które zawierają wirusy.

Aplikacja: korzystanie z aplikacji Corona-Warn-App na smartfonie może przyczynić się do przerwania łańcucha zakażeń poprzez przesłanie informacji, że osoba korzystająca z komórki była narażona na zakażenie wirusem. Aplikację można pobrać bezpłatnie w App store lub Google Play.

Oprócz zaleceń sanitarno-higienicznych w wielu krajach związkowych obowiązują dodatkowe rozporządzenia.

Aktualne zarządzenia z Ustawy o zapobieganiu chorobom zakaźnym w Bawarii dostępne są w wielu językach na stronie:
stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

Maseczki i ich użycie

Poprawne Zakrywanie ust i nosa maseczką medyczną/półmaską filtrującą bez wentylka chroni przed przenoszeniem koronawirusa w aerozolach i mikrokroplach. Rozporządzenia przewidują w niektórych sytuacjach obowiązek noszenia maseczek, np. w domach opieki dla seniorów. Nie zaleca się noszenia maseczek materiałowych. Wskazane jest natomiast noszenie maseczek medycznych lub półmasek filtrujących.

Maseczki medyczne („maseczki chirurgiczne"): maseczki te chronią inne osoby przed mikrokloplami zawierającymi zarazki osoby noszącej maskę. Maseczki szczelnie przylegające do skóry zapewniają osobie ją noszącej ograniczoną skuteczność. Maseczki są jednorazowego użytku i jeśli są oznakowane znakiem CE – odpowiadają obowiązującym standardom jakości. Pod wpływem wilgoci maseczki tracą swoje właściwości filtracyjne i powinny być wymienione.

Półmaski filtrujące (maski medyczne FFP3, FFP3 oraz KN95/N95): maski te mają na celu ochronę przed pyłami, mikrokroplami i aerozolami. Dostępne są z i bez zawora wydechowego. Maseczki bez wentyla, jeśli są założone poprawnie (przylegają szczelnie do twarzy), zapewniają skuteczną ochronę zarówno osobie ją noszącej, jak również otoczeniu. Wentyl przepuszcza powietrze, które nie zostało odpowiednio przefiltrowane. Maska z wentylem chroni tylko osobę, która ją nosi, i może stanowić zagrożenie dla innych osób: Dlatego też, osoby noszące maski z zaworem, nie spełniają wymagań ustawowego obowiązku noszenia maseczek.

Wszystkie maski powinny szczelnie przylegać do twarzy i zakrywać usta i nos, tak aby spełniały funkcje ochronne. Jeśli noszenie maseczki nie jest możliwe ze względów zdrowotnych, proszę zasięgnąć porady lekarskiej.

Objawy infekcji SARS-CoV-2

Przy obecnie dominującym wariancie omikron, pomiędzy zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów choroby upływa przeciętnie 3 dni, maksymalnie 14 dni. Osoby zakażone mogą już wcześniej zakażać innych, zanim wystąpią u nich objawy. Nie u wszystkich osób zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2 mogą wystąpić objawy.

Najczęstszymi objawami koronawirusa są: kaszel, katar, gorączka oraz utrata węchu i smaku. Mogą również wystąpić bóle głowy i kończyn, znużenie, ból gardła i brzucha, nudności, wymioty i biegunka.

Jeśli zaobserwowali Państwo u siebie objawy choroby COVID-19 lub mieli kontakt z osobą zakażoną, należy unikać zbędnego kontaktu z osobami z zewnątrz i pozostać w domu **(dobrowolna izolacja).** Proszę nie udawać się do przychodni bez wcześniej uzgodnionego terminu. Proszę skontaktować się telefonicznie z przychodnią lub z infolinią lekarską, która działa na terenie.
Jeśli stan zdrowia się pogorszy lub konieczna jest pomoc medyczna, proszę skontaktować się z przychodną lekarską lub z Służbą Medyczą pod numerem telefonu 116 117. Numer jest dostępny na terenie Niemiec przez 24 h na dobę. W nagłych wypadkach proszę dzwonić pod numer 112.

Postępowanie podczas zakażenia

W Bawarii, osoby z pozytywnym wynikiem testu na koronawira nie mają obowiązku odbywania kwarantanny domowej. Podobnia jak w przypadku innych chorób układu oddechowego, zaleca się osobom zakażonym koronawirusem: pozostać w domu, aby nie zarażać innych osób. Ponadto zaleca się stosować środki ochrony przed koronawirusem. Są to, np.: obowiązek noszenia maseczki poza domem, zakaz pracy oraz wykonywania usług opiekuńczych w niektórych placówkach. Na przykład w domach pomocy społecznej i placówkach zapewniających całodobową opiekę, w szpitalach lub w instytucjach, w których przebywa większa liczba osób.

Działania ochronne obowiązują przez okres 5 dni od stwierdzenia zakażenia wirusem – jeżeli objawy nie występują od co najmniej 48 godzin (brak objawów). Jeśli piątego dnia, po upływie 48 godzin, dana osoba nie jest wolna od objawów, należy kontynuować izolację domową. Kończy się ona dopiero, gdy osoba poddana izolacji nie wykazała przez 48 godzin żadnych objawów, najpóźniej jednak po upływie 10 dni od pierwszego wykazania czynników chorobotwórczych.

Środki ochrony: obowiązek noszenia maseczki
Noszenie maseczki chirurgicznej (medycznej) poza domem obowiązuje osoby, który otrzymały pozytywny wynik testu. Maseczki FFP2 wykazują wyższy stopień ochrony.
Wyjątki: Obowiązek noszenia maseczki nie obowiązuje na świerzym powietrzu, gdy zachowany jest minimalny dystans wynoszący 1,5 metra, w pomieszczeniach zamkniętych, w których nie przebywają inne osoby. Z obowiązku noszenia maseczek zwolnione są także dzieci do 6. roku życia, osoby niepełnosprawne lub osoby, które nie mogą zasłaniać ust i nosa ze względów zdrowotnych (wymagane zaświadczenie od lekarza), osoby niesłyszące lub niedosłyszące i ich opiekunowie, jeśli zdjęcie maseczki służy identyfikacji lub komunikacji z osobami niedosłyszącymi. Maseczki można zdjąć podczas spożywania posiłków lub napojów, podczas badania stomatologicznego lub zajęć terapeutycznych.

Środki ochrony: zakaz pracy oraz wykonywania usług opiekuńczych
W instytucjach takich jak np. domy pomocy społecznej i placówki zapewniające całodobową opiekę, w szpitalach na niektórych oddziałach, na których przebywają pacjenci, którzy są narażeni szczególnie na ciężki przebieg SARS-CoV-2, należy zapobiegać rozprzestrzenianiu się infekcji. Dlatego też, w tych miejscach, obowiązuje zakaz wykonywania usług opiekuńczych lub czynności zawodowych przez pracowników, wolontariuszy, odwiedzających lub innych usługodawców, którzy otrzymali pozytywny wynik tekstu.
Zakaz wykonywania usług opiekuńczych lub czynności zawodowych obowiązuje również pracowników, usługodawców, wolontariuszy i odwiedzających w ośrodkach masowego zakwaterowania, gdzie istnieje wysokie ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji, np.: w ośrodkach dla bezdomnych, recepcyjnych dla azylantów oraz w zakładach karnych.

Dobrowolna izolacja, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa
Osoba zakażona koronawirusem SARS-CoV-2 powinna w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami pozostającymi we wspólnym gospodarstwie domowym, aby nie narażać innych na zakażenie. Ponadto należy zrezygnować z publicznych imprez lub posiłków w lokalach gastronomicznych. W miarę możliwości wykonywać czynności zawodowe w domu w trybie zdalnym.

Test na koronawirusa

Istnieją różne metody pozwalające stwierdzić zakażenie danej osoby koronawirusem SARS-CoV-2. Poniżej przedstawiamy dwie popularne metody.

Szybki test antygenowy wykrywa obecność białka wirusa (proteinę) w organiźmie człowieka. Przy pomocy specjalnej szpatułki pobiera się wymaz z jamy nosowej i bada na obecność antygenów koronawirusa. Testy antygenowe są szybkie i wykonywane bez laboratorium, niestety nie dają stuprocentowej pewności. Zależnie od producenta występują różnice w jakości testu. Instytut Paula Ehrlicha regularnie aktualizuje listę testów antygenowych: (https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8).

Im wyższa wartość Cq (maksymalnie 100 %), tym wynik testu jest bardziej dokładny. Wartości powinny być wysokie i wynosić Cq ≤ 25 100 % i Cq 25 – 30.

Ujemny wynik testu oznacza jedynie, że dana osoba, w chwili wykonywania testu, najprawdopodobniej nie jest zakażona i że w ciągu najbliższych godzin nie transmituje koronawirusa na innych. Niemniej ryzyko nie jest zerowe. Jednakże mogą zaistnieć okoliczności, że do zakażenia doszło niedawno lub już ustępuje. Dlatego też nadal powinny być przestrzegane zalecenia sanitarno-higieniczne (DHM+W+A) – także przy negatywnym wyniku testu antygenowego. Jeśli wynik testu jest „pozytywny", zaleca się zweryfikować wynik testu poprzez wykonanie badania PCR.

Test PCR (Polymerase Chain Reaction /łańcuchowa reakcja polimerazy) – wykrywa obecność materiału genetycznego wirusa w wymazie. Test ten pozwala z większą dokładnością wykluczyć lub potwierdzić infekcję – aniżeli test antygenowy, i dlatego wykonuje się go w celu potwierdzenia wyniku. Materiał do badania pobiera się – podobnie jak w przypadku szybkiego testu – z jamy nosowej lub gardła pacjenta i bada w laboratorium. Czas oczekiwania na wynik wynosi z reguły od 1 do 2 dni. Test ten to bardzo precyzyjne badanie odpowiadające najwyższym standardom.

Ważne aby wiedzieć: pozytywny wynik testu nie oznacza, że dana osoba ponosi winę za zakażenie. Zalecenia sanitarno-higieniczne mogą wprawdzie zmniejszyć ryzyko transmisji koronawirusa, nie są jednak w stanie całkowicie go wyeliminować.

Możliwości wykonania testu na COVID-19

Od 25. listopada 2022 roku zmniejszyła się liczba osób, którym przysługuje bezpłatny szybki test antygenowy (tzn. test dla obywateli). Obecnie z bezpłatnych testów na obecność koronawirusa mogą skorzystać tylko cztery grupy społeczne. Należą do nich: osoby odwiedzające chorych w szpitalu lub w ośrodku dziennym dla osób starszych oraz osoby pielęgnujące chorych. W dalszym ciągu z bezpłatnych testów mogą skorzystać osoby zatrudnione w specjalnych instytucjach lub osoby, które chcą potwierdzić pozytywny wynik testu wykonanego w domu (testu do samodzielnego wykonania).

Testy można wykonać między innymi w punktach poboru wymazu lub w aptekach. Badanie wymazu przeprowadzane jest przez wyszkolony personel, który wydaje zaświadczenie o wyniku testu w formie papierowej lub elektronicznej. Ujemny wynik testu antygenowego jest ważny maksymalnie 24 godziny i tylko w oficjalnych sytuacjach. Osoby, u których wystąpiły objawy choroby mogą wykonać bezpłatne badanie w przychodni lekarskiej.

Ośrodki testowe w Bawarii wykonujące bezpłatne testy na koronawirusa można znaleźć na stronie internetowej:
www.stmgp.bayern.de/wp-content/uploads/2021/11/uebersicht-testungen_26-11-2021.pdf

Szybkie testy antygenowe, jako testy do samodzielnego wykonania, są do nabycia w aptekach, drogeriach oraz w handlu detalicznym. Z reguły testy do samodzielnego wykonania nie wystarczają w oficjalnych sytuacjach. W przypadku spotkań w sferze prywatnej samodzielnie wykonane testy dają poczucie bezpieczeństwa, jeśli przed spotkaniem wszyscy uczestnicy się przetestowali.

Aby uniknąć zakażeń w miejscu pracy, pracodawcy są zobowiązani do wdrożenia odpowiednich środków ochrony przed zakażeniem. Do podstawowych środków ochronnych należą m.in. zachowanie dystansu, wietrzenie pomieszczeń zamkniętych, noszenie maseczki oraz regularne wykonywanie testów przez pracowników, którzy nie pracują tylko zdalnie (szybki test antygenowy i test do samodzielnego wykonania). Pracodawcy sami podejmują decyzję i wprowadzają w zakładach pracy działania ochronne, które uznają za stosowne.

Szybkie testy antygenowe oraz testy do samodzielnego wykonania nie zawsze dają wiarygodne wyniki. Jeśli wynik testu antygenowego lub testu samodzielnego jest dodatni, należy potwierdzić go testem PCR.

Testy PCR są przeprowadzane przez wyszkolony personel medyczny między innymi w gabinetach lekarskich lub punktach poboru wymazu. Po wykonaniu badania pacjent otrzymuje wynik testu w formie papierowej lub elektronicznej, który jest ważny w oficjalnych sytuacjach.

Wszystkie dodatnie wyniki testów (z wyjątkiem testu samodzielnego) są przekazywane do urzędu zdrowia, tak aby mógł on podjąć odpowiednie działania w zakresie zapobiegania chorobom zakaźnym. Aby chronić innych, zaleca się, aby osoba, która otrzyma dodatni wynik testu na obecność koronawirusa, wpisała swoje wyniki do aplikacji. Użytkownicy aplikacji, którzy znajdowali się w pobliżu osoby zakażonej otrzymają powiadomienie, iż byli narażeni na zakażenie. Osoby, u których po otrzymaniu komunikatu wystąpiły objawy choroby powinny wykonać test na koronawirusa SARS-CoV-2.

Wszystkie osoby, które wykonały test samodzielnie i otrzymały pozytywny wynik powinny pozostać w izolacji i unikać zbędnych kontaktów z osobami z zewnątrz, gdyż istnieje podejrzenie, że będą przenosić wirusa na innych. Proszę zachować rygor sanitarny i dystans społeczny oraz nosić maseczkę w zamkniętych pomieszczenia i miejscach, w których zachowanie dystansu społecznego (1,5 metra) nie jest możliwe. W przypadku objawów choroby proszę wykonać test PCR w gabinecie lekarza rodzinnego, tak aby potwierdzić wynik testu antygenowego do samodzielnego wykonania. Osoby, które otrzymały pozytywny wynik testu do samodzielnego wykonania, lecz nie zaobserwowały u siebie objawów choroby, mogą zwrócić się do punktu testowego o wykonanie badania potwierdzającego wynik testu (o ile dany punkt oferuje takie badania).

Leczenie

W Niemczech, osoby, które są narażone na ciężki przebieg COVID-19 mogą otrzymać obecnie skuteczne lekarstwa na wczesną terapię leczniczą przeciwko COVID-19, która może/powinna zahamować rozmnażanie się wirusa w organizmie. Są to tak zwane przeciwciała monoklonalne, które są podawane w gabinetach lekarskich lub w szpitalu jako infuzja lub zastrzyk. Lub jako terapia antywiralna przeciw COVID-19 do zażywania doustnego w domu. Należy mieć na uwadze, że terapię należy rozpocząć jak najszybciej po rozpoznaniu choroby lub w najczęstszych przypadkach w ciągu pierwszych 5 dni po wystąpieniu objawów choroby. Proszę omówć z lekarką lub lekarzem rodzinnym, czy dana terapia jest w Państwa przypadku wskazana.

Szczepionka przeciw COVID-19

Obostrzenia w sferze publicznej i prywatnej, np. ograniczenia dotyczące kontaktów społecznych lub lockdown są działaniami krótkoterminowymi. Mają one na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa, zapobieganie przeciążeniu systemu ochrony zdrowia oraz zmniejszenie liczby zgonów. Celem długoterminowym jest zahamownie niekontrolowanej transmisji wirusa SARS-CoV-2 w populacji oraz zapobieganie negatywnym skutkom COVID-19. Pomóc w tym mogą między innymi szczepienia przeciw COVID-19.

Szczepionki przeciwko COVID-19, które są zatwierdzone, mogą w dużym stopniu zapobiegać poważnemu przebiegowi choroby oraz śmierci. Szczepienie zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia wirusem inne osoby, nie zapobiega temu jednak niezawodnie. Niemniej po przyjęciu podstawowych dawek szczepionki (z reguły 2 dawek) reakcja immunologiczna ustępuje po pewnym czasie. Dotyczy to także ochrony przed ciężkim przebiegiem choroby. Dawka przypominająca wzmacnia ochronę przed ciężkim przebiegiem choroby i znów zapewnia organizmowi odporność przez okres przynajmniej 6 miesięcy. W chwili obecnej w Niemczech zatwierdzonych jest 7 preparatów przeciw COVID-19:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer, szczepienie podstawowe: dwie dawki w odstępie od 3 do 6 tygodni, od 12 lat; dla dzieci od 5. roku życia z chorobami przewlekłymi, wzgl. kontakt z osobami należącymi do grupy ryzyka lub na życzenie konsultacja lekarska, 2 szczepionki w dawce pediatrycznej w odstępie między 3 do 6 tygodni; zdrowe dzieci w wieku 5 – 11 lat otrzymują preparat odpowiedni do ich wieku; zalecana dzieciom z przebytymi chorobami w wieku od 6 miesięcy do 4 lat: schemat szczepienia jest 3. dawkowy – w dostosowanej do wieku dawce pediatrycznej. Pierwsza i druga dawka szczepionki będą podawane w odstępie 3 tygodni, a trzecia będzie podana po 8 tygodniach od przyjęcia drugiej dawki – schemat 0-3-8)

- Spikevax® (Moderna, szczepienie podstawowe: dwie dawki w odstępie od 4 do 6 tygodni, zalecana od 30. roku życia. Nie jest zalecana kobietom ciężarnym)

- Vaxzevria® (AstraZeneca, dwie dawki w odstępie od 4 do 12 tygodni, zalecana osobom powyżej 60. roku życia; obecne zalecenie – zamiast Vaxzevria® przyjęcie drugiej dawki szczepionki w postaci szczepionki mRNA)

- Jcovden® (Johnson&Johnson, szczepionka zalecana od 60. roku życia; w celu uzyskania uodpornienia podstawowego zaleca się osobom, które otrzymały Jcovden przyjęcie drugiej dawki szczepionki. Zaleca się przyjęcie szczepionki mRNA po upływie 4 tygodni po otrzymaniu ostatniej dawki)

- Szczepionka Nuvaxovid amerykańskiego producenta z branży biotechnologii Novavax® (szczepienie podstawowe: dwie dawki w odstępie przynajmniej 3 tygodni. Szczepionka dopuszczopna jest dla osób, które ukończyły 12 lat, nie zaleca się podawania preparatu kobietom ciężarnym i karmiącym; dopuszczona jako dawka przypominająca dla osób, które ukończyły 18 lat.

- Szczepionka przeciw COVID-19 Valneva® producenta Valneva (schemat szczepienia podstawowego: dwie dawki w odstępie przynajmniej 4 tygodni; zalecana u osób w wieku 18 do 50 lat; nie zaleca się kobietom w ciąży i matkom karmiącym).

- Szczepionka VidPrevtyn Beta® francuskiego koncernu Sanofi Pasteur (dopuszczona do obrotu od listopada jako szczepionka przypominająca dla osób, które ukończyły 18 lat; zawiera wersję białka kolca znajdującego się na powierzchni wariantu Beta, obecnie Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) nie wydała rekomendacji dotyczącej tej szczepionki).

Z końcem września, tj. od połowy października 2022 r. zostały dopuszczone dopuszczone do stosowania 4 szczepionki zaktualizowane dla wariantu Omikron. Podawane są osobom, które ukończyły 12 lat:

- Comirnaty Original/Omicron BA.1 (szczepionka zaktualizowana BioNTech/Pfizer przeciwko podwariantowi Omicron BA.1)

- Comirnaty Original/Omicron BA.4-5 (szczepionka zaktualizowana BioNTech/Pfizer przeciwko podwariantom Omicron BA.4 und BA.5)

- Spikevax bivalent Original/Omicron BA.1 (szczepionka zaktualizowana Moderna przeciwko podwariantowi Omicron BA.1)

- Spikevax bivalent Original/Omicron BA.4-5 (szczepionka zaktualizowana Moderna przeciwko podwariantom Omicron BA.4-5)

W połowie listopada 2022 r. została dopuszczona do stosowania szczepionka zaktualizowane dla wariantu Omikron stosowana w realizacji szczepień przypominających dla dzieci w wieku 5 – 11 lat, w dawce pedatrycznej:

- Comirnaty Original/Omicron BA.4-5 (5/5 µg) (szczepionka zaktualizowana BioNTech/Pfizer przeciwko podwariantom Omicron BA.4-5)

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) i Spikevax® (Moderna) to **szczepionki typu mRNA.** Szczepionka nie zawiera cząstek wirusa, lecz kopię planu (mRNA) do wytwarzania w komórkach organizmu białka otoczki wirusa (białka kolca). W związku z czym komórki te same wytwarzają białko kolca – przez krótki czas. W kontakcie z tym białkiem organizm rozwija odpowiedź immunologiczną przez wytwarzanie przeciwciał. Jeśli osoba zaszczepiona zarazi się wirusem SARS-CoV-2, układ immunologiczny rozpoznaje białko kolca koronawirusa, co umożliwia mu zwalczanie wirusa wytworzonymi przeciwciałami oraz szybkie wytwarzanie dużych ilości przeciwciał. Dzięki temu prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu COVID-19 jest znikome.

Omicron – szczepionki adaptowane mRNA: szczepionki przeciw COVID-19 zaktualizowane działają tak samo, jak szczepionki opracowane przez firmy, których produkty zostały wprowadzone do obrotu. Zaletą szczepionek zaktualizowanych jest to, że nie tylko chronią przed oryginalnym szczepem SARS-CoV-2, lecz również zwiększają ochronę przed podwariantami Omicron – BA.1 lub BA4 i BA.5. Szczepionka przygotowuje lepiej organizm do obrony przed zakażeniem SARS-CoV-2. Zaktualizowane szczepionki mają za zadanie zwiększyć ochronę przed różnymi podwariantami wirusa SARS-CoV-2. Jeśli po otrzymaniu szczepionki adaptowanej przecwko podwariantom SARS-CoV-2 dojdzie do kontaktu z wirusem, układ odpornościowy rozpoznaje wirusa i może go lepiej eliminować. Szczepionki przeciw COVID-19 zaktualizowane przeznaczone są dla osób w wieku 12 lat i starszych, które otrzymały co najmniej szczepienie podstawowe przeciw COVID-19.

Broszura informacyjna na temat szczepionek przeciwko COVID-19 (preparaty mRNA) w ponad 20 językach jest dostępna na stronie:
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Szczepionka Novavax (Nuvaxovid®) zawiera wytworzone laboratoryjnie białka szczytowe **(spike protein),** wzbogacona o dodatkowy adiuwant (wzmacniacz) podawana jest w zastrzyku. Białko to jest rozpoznawane przez system odpornościowy i pobudzona zostaje odpowiedź immunologiczna. Na tej zasadzie działają szczepionki przeciwko grypie, które są stosowane od wielu lat.

Szczepionka VidPrevtyn Beta®, podobnie jak Nuvaxovid, jest szczepionką białkową, która jest skierowana przeciwko wariantowi wirusa SARS-CoV2 i zawiera „adiuwanty". Jest to szczepionka do stosowania w realizacji szczepień przypominających.

Arkusze informacyjne na temat szczepienia przeciwko COVID-19 (szczepionką na bazie białka) są dostępne w ponad 20 językach na stronie: www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

Preparaty Vaxzevria® AstraZeneca i szczepionka Jcovden® firmy Johnson&Johnson to **szczepionki wektorowe.** Także i one nie transportują koronawirusa, lecz materiał genetyczny do wytworzenia białka kolcowego w organizmie. Naukowcy wykorzystują fragmenty innych wirusów – nieaktywnych i bezpiecznych dla ludzi – które pełnią funkcję transportowe (wektory). Także w przypadku szczepionek wektorowych, komórki same wytwarzają białko kolca, przez krótki czas. Układ immunologiczny wytwarza specyficzne przeciwciała rozpoznające wirusa SARS-CoV-2.

Broszura informacyjna na temat szczepionek przeciwko COVID-19 (szczepionka wektorowa) w ponad 20 językach jest dostępna na stronie: rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Szczepionka Valneva® zawiera całe cząstki pierwotnego szczepu SARS-CoV-2 **(wirusa wywołującego** COVID-19), który został inaktywowany (zabity) i nie wywołuje choroby. Szczepionka zawiera dwa „adiuwanty", czyli substancje pomagające wzmocnić odpowiedź immunologiczną na szczepionkę. Po podaniu szczepionki układ odpornościowy rozpoznaje wirusa jako obcego i wytwarza przeciwko niemu przeciwciała.

W Niemczech Instytut Paula Ehrlicha (PEI) na bieżąco ocenia okres ochrony i bezpieczeństwo szczepionek. Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) przy Instytucie im. Roberta Kocha (RKI) wydaje regularnie zalecenia i rekomendacje odnośnie szczepień w Niemczech, które są wdrażane przez tutejszy system ochrony zdrowia.

Podobnie jak w przypadku każdej innej szczepionki, także i ta na koronawirusa wywoływać może różnorodne reakcje poszczepienne i skutki uboczne. Działania niepożądane mogą wystąpić po kilku godzinach lub dniach. Nie utrzymują się one dłużej, niż trzy dni. Innymi możliwymi reakcjami niepożdanymi są: ból w miejscu iniekcji oraz znużenie, bóle głowy, dreszcze i podwyższona temperatura. Jeśli działania niepożądane utrzymują się dłużej aniżeli 2 do 3 dni, należy zasięgnąć porady lekarskiej. Bardzo rzadko występują ciężkie działania niepożądane jak np.: reakcje alergiczne, paraliż twarzy, zakrzepica oraz zaburzenia krzepnięcia.

Zaleca się podanie szczepionki Spikevax firmy Moderna osobom, które ukończyły 30 lat. Wynika to z faktu, iż zaobserowano u chłopców i młodszych mężczyzn bardzo rzadkie przypadki zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia, w ciągu 14 dni od szczepienia. Najczęściej zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia miały przebieg łagodny. Ponieważ w przypadku preparatu Spikevax częściej zaobserowowano przypadki, aniżeli po szczepionce Comirnaty, Stała Komisja ds. Szczepień STIKO zaleca osobom poniżej 30 lat szczepienia preparatem Comirnaty. Osoby, które ukończyły 30 lat i zostały zaszczepione preparatem Spikevax nie mają zwiększonego ryzyka zapalenia mięśnia sercowego i zapalenia osierdzia.

Stosowanie preparatów AstraZeneca i Johnson& Johnson jest zalecane dla osób „powyżej 60. roku życia", powodem były bardzo rzadkie, ale ciężkie skutki uboczne (zakrzepica żył mózgowych) u osób zaszczepionych poniżej 60. roku życia. Osoby, które nie ukończyły 60. roku życia mogą po zasięgnięciu osobistej konsultacji lekarskiej zaszczepić się na własne ryzyko – po jego zaakceptowaniu i wyrażeniu zgody.

Ważne: Szczepionka Novavax na bazie białka nie zawiera, tak samo jak szczepionki mRNA i szczepionki wektorowe, żadnych wirusów SARS-CoV-2 zdolnych do replikacji. Nowa szczepionka na COVID-19 jest szczepionką martwą.

Również szczepionka Valneva składa się z inaktywnego wirusa, który nie jest zdolny do replikacji. Jest zo szczepionka przeciw COVID-19 zawierająca inaktywowaną (zabitą) formę wirusa.

Dawki przypominające szczepionki przeciw COVID-19

Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) zaleca wszystkim osobom, które ukończyły 12 lat przyjęcie dawki przypominającej, z reguły po upływie 6 miesiący od ukończenia podstawowego schematu szczepienia. Proponuje się przyjęcie dawki przypominającej szczepionką mRNA o zaktualizowanym składzie dla wariantu Omikron. Osoby, które nie ukończyły 30 lat i kobiety ciężarne powinny otrzymać wyłącznie preparat Comirnaty®.

Osoby, które ukończyły 30 lat mogą przyjąć dawkę przypominającą trzema dostępnymi obecnie preparatami opartymi na mRNA (Comirnaty® i Spikevax®).
Osoby, u których występuje niedobór odporności powinny otrzymać dawkę przypominającą w odstępie przynajmniej 3 miesięcy od ostatniej dawki szczepionki lub po przebytej infekcji wirusem SARS-CoV-2.

Zalecenie przyjęcia dawki przypominającej przeciwko COVID-19 odnosi się także do kobiet ciężarnych (od 13. tygodnia ciąży) i dzieci, które ukończyły 12. rok życia, i które przeszły chorobę SARS-CoV-2 i po przejściu infekcji otrzymały dawkę szczepionki.

Druga dawka przypominająca jest zalecana szczególnie osobom zagrożnym zdrowotnie (starszym, które ukończyły 60 lat, pensjonariuszom i personelowi domów opieki, dzieciom z osłabionym systemem odpornościowym od 5 roku życia), jak również personelowi placówek pielęgnacyjnych i medycznych.
Osobom z zagrożonym zdrowiem zaleca się przyjęcie drugiej dawki przypominającej z reguły najwcześniej 6 miesięcy po otrzymaniu pierwszej dawki.
Osoby, u których występuje niedobór odporności powinny otrzymać dawkę przypominającą w odstępie przynajmniej 3 miesięcy od ostatniej dawki szczepionki lub po przebytej infekcji wirusem SARS-CoV-2.

Osoby, które otrzymały przynajmniej dwie dawki szczepionek, które nie są dopuszczone w UE (np. CoronaVac firmy Sinovac, Covilo firmy Sinopharm, Covaxin firmy Bharat Biotech International Ltd. lub Sputnik V firmy Gamaleja), otrzymają jednorazowo dawkę przypominającą szczepionką mRNA – po upływie 6 miesięcy od daty podania ostatniej dawki.

Osoby, które zostały zaszczepione szczepionkami nie dopuszczonymi do obrotu w UE lub otrzymały tyko jedną dawkę szczepionki CoronaVac, Covilo, Covaxin lub Sputnik V, powinny otrzymać całą serię szczepień, włącznie ze szczepionką odświeżającą, wg. standardowego schematu jedną ze szczepionek, które uzyskały pozwolenie do obrotu w UE.

Zalecane szczepienie dla obywateli

- Osoby z chorobami towarzyszącymi oraz niedoborem odporności w wieku od 6 miesięcy: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz 2 dawki przypominające po ukończeniu 5 lat)

- Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 4 lat: kwalifikacja do szczepienia na podstawie indywidualnej oceny ryzyka oraz konsultacji z lekarką lub lekarzem: szczepienie podstawowe dla zdrowych dzieci mających kontakt z bliskimi osobami, kóre są narażone na ciężki przebieg COVID-19 i w których przypadku szczepienie nie zapewnia dostatecznej ochrony.

- Dzieci w wieku od 5 – 11 lat: zaleca się szczepienie zdrowych dzieci – zgodnie z zaleceniem jedną dawką szczepionki; kwalifikacja do szczepienia na podstawie indywidualnej oceny ryzyka oraz konsultacji z lekarką lub lekarzem: szczepienie podstawowe dla zdrowych dzieci mających kontakt z bliskimi osobami, kóre są narażone na ciężki przebieg COVID-19 i w których przypadku szczepienie nie zapewnia dostatecznej ochrony; szczepienie na życzenie dziecka lub rodziców/opiekunów.

- Młodzież w wieku od 12 – 17 lat: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz podanie dawki przypominającej).

- Osoby w wieku 18 – 59 lat: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz podanie dawki przypominającej).

- Osoby, które ukończyły 60 lat: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz podanie dwóch dawek przypominających).

- Kobiety od II trymestru ciąży oder matki karmiące piersą: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz podanie dawki przypominającej).

- Osoby przebywające w placówkach opiekuńczych lub osoby, z grupy wysokiego ryzyka przed ciężkim przebiegiem zakażenia w placówkach integracyjnych: zaleca się szczepienie (szczepienie podstawowe oraz podanie dwóch dawek przypominających).

- Personel zatrudniony w placówkach służby medycznej i opieki pielęgnacyjnej, w szczególności osoby mające bezpośredni kontakt z pacjentami lub pensjonariuszami: szczepienie zalecane dla grup społecznych, które ze względu na wykonywany zawód są szczególnie narażone na zakażenie (szczepienie podstawowe oraz podanie dwóch dawek przypominających).

Wskazówki dla osób wjeżdzających na teren Niemiec

Według obowiązujących regulacji przy wjeździe do Niemiec mają zastosowanie przepisy odpowiednie do panującej sytuacji epidemiologicznej w obszarze, z którego się przybywa.

Obszary mogą zostać uznane za obszary występowania mutacji. W takim wypadku obowiązują w dalszym ciągu zaostrzone zasady zgłoszenia, przedkładania zaświadczeń i kwarantanny oraz mogą zostać podjęte działania krótkoterminowe, w tym wprowadzenie zakazu transportu do Niemiec. Na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha znajduje się wykaz państw i obszarów, które zostały zdefiniowane jako obszary ryzyka. Wykazy są regularnie aktualizowanee.
rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

W Niemczech z dniem 31.05.2022 nie obowiązuje wymóg posiadania dokumentu potwierdzającego brak zakażenia.

Kto, przyjeżdża z zagranicy z obszaru wysokiego ryzyka lub występowania mutacji, musi przestrzegać dodatkowych wymogów i obowiązku odbycia kwarantanny (patrz informacje poniżej).
Test antygenowy nie wystarcza. Badanie PCR powinno być wykonane maksymalnie 48 godzin przed kontrolą – jeśli istnieje taki obowiązek za granicą.
Kto, przyjeżdża z zagranicy z obszaru występowania mutacji, musi przestrzegać obowiązu kwarantanny. Szczegóły poniżej.

Podczas kontroli granicznej przy wjeździe do Niemiec z obszaru występowania wariantu wirusa, policja federalna lub inny właściwy urząd mogą zażądać przedłożenia negatywnego wyniku testu PCR na COVID-19. Kontrole odbywają się wyrywkowo.

Poczas pobytu w rejonie występowania mutacji w ciągu ostatnich 10 dni, przed wjazdem do Niemiec należy wypełnić elektroniczną deklarację wjazdową (Einreiseanmeldung – DEA). Formularz elektroniczny należy wypełnić online na stronie: einreiseanmeldung.de/#/

Jeśli zgłoszenie wjazdu nie jest możliwe za pomocą usługi online, wskazane jest mieć przy sobie wypełniony formularz w formie papierowej. Istnieją jednak pewne wyjątki od tej zasady. Informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Federalnego Ministerstwa Zdrowia:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/infos-reisende/faq-tests-einreisende.html

Po pobycie na obszarze występowania mutacji – w ciągu ostatnich 10 dni przed wjazdem do Niemiec – istnieje **obowiązek kwarantanny.** Oznacza to, że po wjeździe do Niemiec należy udać na izolację domową na czas z reguły 14 dni. W niektórych przypadkach okres kwarantanny może zostać skrócona. Przewidziane są również wyjątki od obowiązku kwarantanny. Informacje na ten temat znajdują się na stronie internetowej Federalnego Ministerstwa Zdrowia:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/infos-reisende/faq-tests-einreisende.html

W przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem (patrz *objawy infekcji SARS-CoV-2)* należy niezwłocznie wykonać test (patrz *test na koronawirusa).*

Dodatkowe źródła informacji

Na terenie Bawarii:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm

Bayerisches Staatsministerium des Innern – Katastrophenschutz (Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w Katastrofach)
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche für Test (Wyszukiwanie lekarzy wykonujących testy w kierunku COVID-19)
dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe-3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true

Integrationsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung
(Wielojęzyczne informacje)
https://integrationsbeauftragte.bayern.de/infos-und-downloads/#Corona-Downloads

Na terenie kraju:

Robert Koch-Institut (RKI) – Pandemie aktuell
(Pandemia – najnowsze fakty)
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformation zu mRNA-Impfstoffen in mehr als 20 Sprachen
(Informacje na temat szczepionek mRNA w ponad 20 językach)
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformationen zu Vektorimpfstoffen in mehr als 20 Sprachen (Informacje na temat szczepionek wektorowych w ponad 20 językach)
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Das Auswärtige Amt – Sicherheit von Reisenden
(Bezpieczeństwo podróżnych)
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit – Einreiseanmeldung
(Elektroniczna deklaracja wjazdowa)
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit – Zusammen gegen Corona
(Wspólnie przeciwko koronawirusowi)
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung –
(Wielojęzyczne informacje)
integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222

BZgA – mehrsprachige Info
(Wielojęzyczne informacje)
infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html

Impressum/Legal Notice

Herausgeber:
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:
MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1 – 85540 Haar

Presseanfragen: bayern@mimi.eu
© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 12.12.2022 | Version 004

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:
Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.