



MiMi

**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



przy wsparciu:



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
Test na koronawirusa	6
Możliwości wykonania testu na Covid-19.....	7
Leczenie	7
Szczepionka przeciw Covid-19 (uodpornienie podstawowe).....	8
Dawki przypominające szczepionki przeciw Covid-19.....	10
Wskazówki dla osób wjeżdżających na teren Niemiec.....	11
Dodatkowe źródła informacji.....	12
Impressum (Stopka redakcyjna)	13

W dobie koronawirusa wiarygodna informacja odgrywa kluczową rolę

Pandemia koronawirusa zmieniła wiele obszarów naszego codziennego życia i ciągle wpływa na naszą codzienność. Aby zabezpieczyć siebie, swoją rodzinę i współobywateli ważne jest, aby mieć dostęp do wiarygodnych i zrozumiałych informacji dotyczących kwestii zdrowotnych.

Sytuacja pandemiczna ciągle ulega zmianie. Urzędy, instytucje naukowe, system ochrony zdrowia, media oraz politycy starają się obiektywnie przekazywać informacje. Pomimo tego, trudno jest znaleźć te wiadomości, których się poszukuje. W burzliwych czasach ludzie są niepewni i starają się na różne sposoby dotrzeć do rzetelnych źródeł. Niestety, także w mediach społecznościowych łatwo jest trafić 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 wiarygodnych 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 wywołanie 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.

Szczególnie osoby starsze oraz obciążone chorobami współistniejącymi mają podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Ale także u osób młodszych może wystąpić zapalenie płuc z dusznościami i konieczność hospitalizacji. Niektórzy pacjenci umierają na Covid-19 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. Zapobiec temu mają różne działania – począwszy od obowiązku noszenia maski, poprzez szczepienia aż do wprowadzenia „lockdownu”.

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, zmęczenie, 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 znajdują 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 zabija wirusy.

Maseczka: poprawne zakrywanie ust i nosa maseczką medyczną /półmaską filtrującą bez wentylka zapobiega wdychaniu i wydychaniu aerozoli 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 pomóc w przerwaniu łańcucha zakażeń. 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 aerozolu i mikrokroplach. Aktualne rozporządzenia przewidują obowiązek noszenia maseczek w przestrzeni publicznej. Nie zaleca się noszenia maseczek materiałowych. Wymogi spełniają maski typu:

Maseczki medyczne („maseczki chirurgiczne“): maseczki te chronią inne osoby przed mikrokroplami 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. Maski 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 określonych w ustawie.

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 wariantie 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, zmęczenie, 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 (**kwarantanna**). Proszę nie udawać się do przychodni bez wcześniej uzgodnionego terminu. Proszę skontaktować się telefonicznie z przychodnią lub z infolinią lekarską, która działa na terenie Niemiec pod numerem telefonu 116 117 przez 24 h na dobę. W nagłych wypadkach proszę dzwonić pod numer 112.

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 (proteiny) w organizmie 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 $Cq \leq 25$ 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. Może się zdarzyć, że osoba zakażona nie wydziela tak wielu wirusów, które można by wykryć za pomocą szybkiego testu. Albo, że organizm jest po przebytej infekcji. Dlatego też nadal powinny być przestrzegane zalecenia sanitarno-higieniczne (DHM+W+A) – także przy negatywnym wyniku testu antygenowego.

Jeśli wynik testu jest „pozytywny”, należy koniecznie 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

Obecnie wszyscy obywatele mogą wykonać przynajmniej raz w tygodniu jeden bezpłatny szybki test antygenowy.

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.

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, ważne jest, aby osoba, która otrzyma dodatni wynik testu na obecność koronawirusa, wpisała swoje wyniki do aplikacji. Użytkownicy aplikacji, po otrzymaniu powiadomienia o kontakcie z koronawirusem, będą mogli zapisać się na test.

Wszystkie osoby, które wykonały test samodzielnie i otrzymały pozytywny wynik powinny natychmiast pozostać w izolacji i unikać zbędnych kontaktów z osobami z zewnątrz, gdyż istnieje podejrzenie, że będą przenosić wirusa na innych. Jeśli test nie został wykonany w domu, należy udać się bezpośrednio do swojego miejsca zamieszkania. Proszę zachować rygor sanitarny i dystans społeczny. Aby potwierdzić wynik testu samodzielnego, należy wykonać test PCR. W tym celu proszę niezwłocznie skontaktować się z lekarką rodzinną lub lekarzem rodzinnym, infolinią lekarską Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowych Ubezpieczeń Zdrowotnych pod numerem 116 117 lub urzędem zdrowia. Podczas rozmowy otrzymają Państwo dalsze instrukcje.

Leczenie

Osoby, które są narażone na ciężki przebieg COVID-19, mogą obecnie w Niemczech otrzymać lekarstwa na wczesną terapię leczniczą przeciwko COVID-19, która może/powinna zahamować rozmnażanie się wirusa w organizmie: 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.

Szczepionka przeciw Covid-19 (uodpornienie podstawowe)

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 zahamowanie niekontrolowanej transmisji wirusa SARS-CoV-2 w populacji oraz zapobieganie negatywnym skutkom Covid-19. Pomóc w tym mogą 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 innej osoby, nie zapobiega temu jednak niezawodnie.

W chwili obecnej w Niemczech zatwierdzonych jest 5 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).
- Spikevax® (Moderna, szczepienie podstawowe: dwie dawki w odstępie od 4 do 6 tygodni, zalecana od 30. roku życia)
- 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 zalecana jest osobom, które ukończyły 18 lat, nie zaleca się podawania preparatu kobietom ciężarnym i karmiącym). Obecnie szczepionka jest dopuszczona tylko do szczepienia w schemacie podstawowym, nie jest zalecana jako szczepionka uzupełniająca („booster“)

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.

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.

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

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.

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 wywołują może różnorodne reakcje poszczepienne i skutki uboczne. Działania niepożądane mogą wystąpić po kilku godzinach lub dniach. Nie utrzymują się one dłużej, niż trzy dni. Najczęstszymi reakcjami poszczepiennymi 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.

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.

Dawki przypominające szczepionki przeciw Covid-19

Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) zaleca wszystkim osobom, które ukończyły 12 lat przyjęcie dawki przypominającej, po 3 miesiącach od ukończenia podstawowego schematu szczepienia.

Zaleca się przyjąć dawkę przypominającą w postaci szczepionki mRNA. Osoby, które nie ukończyły 30. roku życia i kobiety ciężarne powinny otrzymać wyłącznie preparat Comirnaty®.

Osoby, które ukończyły 30. rok życia mogą przyjąć dawkę przypominającą preparatami Comirnaty® i Spikevax®, opartymi na mRNA, które są odpowiednie jako szczepionki przypominające.

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 **szczepionka odświeżająca** zalecana jest szczególnie osobom zagrożonym zdrowotnie (osoby, które ukończyły 70 lat, pensjonariusze i personel domów opieki, dzieci z osłabionym systemem odpornościowym od 5 roku życia), jak również personelowi placówek pielęgnacyjnych i medycznych.

Osobom z zagrożonym zdrowiem zaleca się przyjęcie drugiej dawki odświeżającej najwcześniej 3 miesiące po otrzymaniu pierwszej dawki.

Personel placówek pielęgnacyjnych i medycznych powinien otrzymać drugą dawkę odświeżającą najwcześniej 6 miesięcy po otrzymaniu pierwszej dawki.

Osoby, które zostały zaszczepione szczepionką lub otrzymały szczepionkę odświeżającą preparatem nie dopuszczonym w UE (np. CoronaVac firmy Sinovac, Covilo firmy Sinopharm, Covaxin firmy Bharat Biotech International Ltd. lub Sputnik V firmy Gamaleja) powinny, w celu otrzymania najlepszej ochrony, zaszczepić się dodatkowo szczepionką mRNA (jednorazowo szczepionka w odstępie przynajmniej 3 miesięcy po otrzymaniu ostatniej szczepionki). Jeżeli po otrzymaniu szczepienia w schemacie podstawowym doszło do zakażenia chorobą, szczepienie powinno nastąpić najwcześniej po 3 miesiącach.

Kto otrzymał tylko jedną szczepionkę preparatem, który nie uzyskał pozwolenia do obrotu w UE, powinien otrzymać całą serię szczepień lub szczepionki odświeżające preparatem dopuszczonym przez UE.

Wskazówki dla osób wjeżdżających 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 wjazdu do Niemiec. Na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha znajduje się wykaz państw i obszarów, które zostały zdefiniowane jako obszary ryzyka. Wykazy są regularnie aktualizowane.

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

W Niemczech od 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.

Kto, przyjeżdża z zagranicy z obszaru występowania mutacji, musi przestrzegać obowiązku 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, dowodu pełnego szczepienia lub dowodu powrotu do zdrowia po Covid-19. Kontrole odbywają się wrywkowo.

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/#/

Po pobycie na obszarze występowania mutacji istnieje **obowiązek kwarantanny**. Oznacza to, że po wjeździe do Niemiec muszą się Państwo udać na izolację przez okres z reguły 14 dni. W niektórych przypadkach kwarantanna może zostać skrócona. Przewidziane są również wyjątki od obowiązku kwarantanny. Informacje na ten temat znajdują się na stronie internetowej Federalnego Ministerstwa Zdrowia:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/coronaeinreisev.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/gesundheits/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)

integrationsbeauftragte.bayern.de/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 podróży)

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

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. –

COVID Alliance Multi-Lingual-Info

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

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: 15.06.2022 | Version 003

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.