



*Jesień
bez infekcji*

Ogólnopolska kampania
informacyjno-edukacyjna

Jesień bez infekcji dla kobiet w ciąży

Szczepienia chronią Ciebie i Twoje dziecko!



▶ ▶ ▶ **Skorzystaj z bezpłatnych szczepień przeciw:**

- ▶ Grypie
- ▶ Krztuścowi
- ▶ RSV
- ▶ COVID-19

Skonsultuj się z lekarzem POZ.



Zadbaj o zdrowie swoje i bliskich. Skorzystaj z bezpłatnych szczepień przeciw chorobom sezonowym.

Coraz więcej osób podejmuje świadome decyzje zdrowotne – bądź jedną z nich.

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



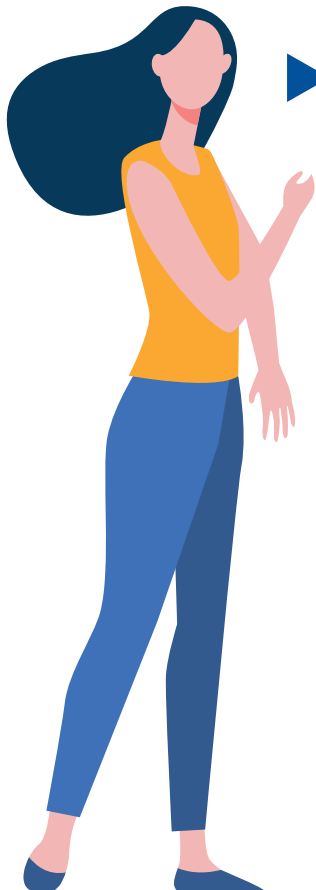


*Jesień
bez infekcji*

Ogólnopolska kampania
informacyjno-edukacyjna

Jesień bez infekcji w miejscu pracy

Zadbaj o zdrowie swoje i współpracowników!



▶ ▶ ▶ **Zalecane szczepienia
dla pracowników:**

- ▶ Grypa
- ▶ COVID-19
- ▶ Krztusiec

**Szczepienia zmniejszają
ryzyko absencji i powikłań.**

**Zadbaj o zdrowie swoje i bliskich.
Zaszczep się przeciw infekcjom sezonowym.**

Coraz więcej osób podejmuje świadome
decyzje zdrowotne – bądź jedną z nich.

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





*Jesień
bez infekcji*

Ogólnopolska kampania
informacyjno-edukacyjna

Jesień bez infekcji dla seniorów

▶ ▶ ▶ ▶ **Skorzystaj z bezpłatnych lub refundowanych szczepień przeciw:**

- ▶ Grypie
- ▶ COVID-19
- ▶ RSV
- ▶ Pneumokokom
- ▶ Krztuścowi

Szczepienia chronią przed ciężkimi powikłaniami i hospitalizacją.

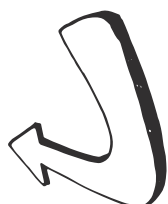
Zapytaj w przychodni lub aptece o dostępne szczepienia.

Zadbaj o zdrowie swoje i bliskich.

Skorzystaj z bezpłatnych szczepień przeciw chorobom sezonowym.

Coraz więcej osób podejmuje świadome decyzje zdrowotne – bądź jedną z nich.

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





COVID-19

Czynnik:

Koronawirus SARS-CoV-2, powszechny wirus, wywołujący choroby dróg oddechowych. Ulega częstym mutacjom, co sprawia, że można zachorować więcej niż raz.

Możliwe objawy:

gorączka, dreszcze, ból głowy, osłabienie, bóle mięśni, kości i stawów, kaszel, katar, ból gardła, zaburzenia węchu i/lub smaku, osłabienie, nudności/biegunka.

Choroba może mieć również łagodny, skąpoobjawowy przebieg.

Powikłania:

zapalenie płuc, czasem przebiegające z dusznością i niewydolnością oddechową.

**Zeskanuj kod QR
i przeczytaj cały
artykuł.**



Drogi zakażenia:

- droga kropelkowa (np. w trakcie mówienia, kichania, kaszlu)
- kontakt z powierzchniami zanieczyszczonymi wydzieliną osoby chorej

Kto jest najbardziej narażony?

Osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi (np. choroby nowotworowe, układu oddechowego, układu krążenia, wątroby, nerek, cukrzyca, otyłość, pracownicy ochrony zdrowia).

Jak można się chronić?

- szczepienia mRNA i białkowe
- schemat podstawowy zależnie od rodzaju szczepionki
- dawki przypominające zgodnie z oficjalnymi zaleceniami
- higiena rąk, kaszlu, kichania itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Kto powinien się zaszczepić?

Osoby w wieku od 6 miesięcy i starsze, w szczególności:

- osoby w wieku 60+
- niezalenie od wieku osoby z zaburzeniami odporności lub chorobami towarzyszącymi
- kobiety w ciąży
- pracownicy ochrony zdrowia

Niepożądane odczyny poszczepienne:

Szczepionki mRNA

- miejscowe: ból, obrzęk, zaczerwienienie w miejscu wkłucia,
- ogólne: powiększenie okolicznych pachowych węzłów chłonnych po stronie wstrzyknięcia, gorączka, zmęczenie, ból głowy, dreszcze, ból mięśni lub stawów.

Szczepionka białkowa

- miejscowe: tkliwość, ból,
- ogólne: zmęczenie, ból głowy, ból mięśni, złe samopoczucie.

Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona życia i zdrowia. Szczepienia znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, hospitalizacji i zgonu. W sezonie 2024–2025 skuteczność szczepień w zapobieganiu hospitalizacji u osób 65+ wynosiła nawet 45–46%, a w przypadku osób z obniżoną odpornością – 40%¹.
- Szczególna ochrona dla grup ryzyka. Seniorzy, osoby z chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą, astmą,

nadciśnieniem) oraz kobiety w ciąży są bardziej narażeni na ciężki przebieg COVID-19. Szczepienie może uratować życie i zapobiec powikłaniom.

- Ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa, co pomaga chronić osoby, które ze względów medycznych nie mogą być zaszczepione.

Szczepionki przeciwko COVID-19 są bezpieczne, skuteczne i bezpłatne. Są dostępne bez recepty, ale ze skierowaniem, które otrzymasz automatycznie w Internetowym Koncie Pacjenta.

Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



¹ Wstępne dane na temat skuteczności szczepienia przeciw COVID-19 prowadzonego w okresie wrzesień 2024–styczeń 2025 - [Szczepienia.info](https://szczepienia.info)



Grypa

Czynnik:

Wirus grypy, namnaża się wywołując infekcję dróg oddechowych. Wirus grypy występuje w postaci kilku równocześnie krążących w populacji szczepów, dlatego można zachorować więcej niż raz w sezonie.

Typowe objawy:

wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, kości, stawów, kaszel, katar, ból gardła, osłabienie, nudności/wymioty, biegunka.

Powikłania:

Szczególnie niebezpieczne u pacjentów z chorobami przewlekłymi.

zapalenie ucha środkowego, zapalenie krtani i tchawicy, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mięśni, zgon.

Drogi zakażenia:

- droga kropelkowa, np. w trakcie mówienia, kichania, kaszlu
- kontakt z powierzchniami zanieczyszczonymi wydzieliną osoby chorej

Kto jest najbardziej narażony?

Osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi, pracownicy mający kontakt z innymi ludźmi.

Jak można się chronić?

- szczepionka inaktywowana, zawiera zabite wirusy grypy, podawana we wstrzyknięciu, dla osób > 6 mies. życia
- higiena rąk, kaszlu itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki

Skład szczepionek jest aktualizowany co sezon! Szczepionka zawiera 4 różne szczepy wirusa grypy.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Niepożądane odczyny poszczepienne:

miejscowe: zaczerwienienie, bolesność, obrzęk

ogólne: uczucie zmęczenia, ból głowy

Kto powinien się zaszczepić?

- Dzieci w wieku 6 mcy-18 lat.
- Osoby powyżej 55 roku życia.
- Kobiety w ciąży lub planujące ciążę.
- Osoby mające bliski kontakt zawodowy lub rodzinny z dziećmi w wieku do ukończenia 6. miesiąca życia oraz z osobami w wieku podeszłym lub przewlekle chorymi.
- Pracownicy m.in. ochrony zdrowia, służb mundurowych, szkół, handlu, transportu, służ mundurowych.
- Inne osoby zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych.

Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona przed zachorowaniem. Szczepionka uczy organizm rozpoznawania i zwalczania wirusa grypy, zmniejszając ryzyko zachorowania.
- Ograniczenie powikłań. Grypa może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zaostrzenie chorób przewlekłych, a nawet sepsa lub zgon. Szczepienie zmniejsza ryzyko wystąpienia tych powikłań.
- Zmniejszenie ryzyka hospitalizacji.
- Ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Szczepienie nie tylko chroni zaszczepioną osobę, ale także zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się grypy w populacji.

Szczepionki przeciwko grypie są bezpieczne i skuteczne, dla wielu grup bezpłatne lub refundowane. Przed wykonaniem szczepienia potrzebna jest recepta.

Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





Krztusiec

(koklusz, „100-dniowy kaszel”)

Czynnik:

Pałeczka krztuśca i jej toksyny, wywołuje bakteryjną infekcję dróg oddechowych. Bardzo zakaźna.

Objawy:

Niemowlęta i małe dzieci:

niewysoka gorączka, katar, kaszel, kaszel napadowy z „pianiem”, sinica, bezdechy.

Starsze dzieci i osoby dorosłe:

uporczywy i napadowy kaszel.
Ciężki przebieg: u niemowląt <6 miesięcy, u wcześniaków – bezdechy, u niemowląt nieszczepionych.

Typowy krztusiec trwa 6-10 tyg.

Powikłania:

Niemowlęta i małe dzieci: zapalenie płuc, drgawki, encefalopatia, zgon.

Starsze dzieci i osoby dorosłe:

omdlenia, zaburzenia snu, nietrzymanie moczu i stolca, złamania żeber.

Drogi zakażenia:

- droga kropelkowa, 1 chory człowiek może zakazić 17 osób
- kontakt z wydzieliną osoby chorej

Maksymalna zakaźność w pierwszych 2 tyg. choroby (utrzymuje się do 5 tyg.)



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Kto jest najbardziej narażony?

Niemowlęta <6 miesięcy, kobiety w ciąży, osoby dorosłe bez dawek przypominających.

Jak można się chronić?

- niemowlęta i małe dzieci – szczepionka (DTP/DTaP/5w1/6w1)
- młodzież i dorośli - dawki przypominające szczepionki Tdap – co 10 lat
- kobiety w ciąży – szczepionka Tdap
- higiena rąk, kaszlu, kichania itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki



Kto powinien się zaszczepić?

- Wszystkie dzieci w ramach obowiązkowego kalendarza szczepień.
- Młodzież w 19. roku życia zamiast trzeciej dawki szczepienia przypominającego – szczepionką przeciw BŁONICY i TĘŻCOWI (Td)
- Osoby dorosłe pojedynczą dawką przypominającą co 10 lat zamiast dawki przypominającej szczepionki błoniczo-tężcowej (Td).
- Personel medyczny, w szczególności mający kontakt z noworodkami i niemowlętami.
- Osoby w podeszłym wieku, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie.
- Kobiety w ciąży po ukończeniu 27. do 36. Tygodnia ciąży, a w uzasadnionych przypadkach zagrożenia przedwczesnym porodem – po ukończeniu 20. tygodnia ciąży. Niezależnie od tego, czy kobieta była szczepiona przeciwko krztuścowi w poprzednich ciążach, zaleca się powtórzenie szczepienia w każdej kolejnej ciąży.
- Osoby z otoczenia noworodków i niemowląt do ukończenia 12. miesiąca życia.

**Zeskanuj kod QR
i przeczytaj cały
artykuł.**



Niepożądane odczyny poszczepienne:

miejscowe: zaczerwienienie, ból, obrzęk

ogólne: ból głowy, nudności, biegunka

Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona przed ciężkim przebiegiem choroby. Krztusiec może przebiegać bardzo ciężko, zwłaszcza u niemowląt i małych dzieci, prowadząc do powikłań takich jak zapalenie płuc, drgawki, a nawet uszkodzenie mózgu.
- Ochrona przed zakażeniem. Szczepienie zmniejsza ryzyko zachorowania na krztusiec, a także chroni przed zakażeniem innych, zwłaszcza małych dzieci, które są najbardziej narażone na powikłania.
- Szczepienia w ciąży. Kobiety w ciąży mogą zaszczepić się przeciw krztuścowi, aby chronić swoje dziecko w pierwszych miesiącach życia.

Szczepionki przeciwko krztuścowi są bezpieczne i skuteczne. Szczepienie dla dzieci i młodzieży jest obowiązkowe i całkowicie bezpłatne w ramach Programu Szczepień Ochronnych.

Z bezpłatnego szczepienia w przychodniach POZ mogą skorzystać również kobiety w ciąży, bez skierowania i bez recepty, potrzebna jest jednak kwalifikacja lekarska. Apteki nie prowadzą kwalifikacji medycznej w przypadku ciąży – dlatego szczepienie w aptece nie jest zalecane dla tej grupy.

Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





Pneumokoki

Czynnik:

Bakterie *Streptococcus pneumoniae*, wywołują infekcje układu oddechowego m.in.: zapalenie płuc, ucha, zatok. Mogą również doprowadzić do Inwazyjnej Choroby Pneumokokowej (sepsa, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych).

Objawy:

Zapalenie płuc: gorączka, kaszel, duszności.

Zapalenie ucha środkowego: ból ucha, drażliwość.

Zapalenie zatok: uczucie zatkania nosa, ból głowy.

Inwazyjna choroba pneumokokowa: wysoka gorączka, złe samopoczucie, apatia, niepokój, przyspieszony oddech, problemy z karmieniem (dzieci), ból głowy, nudności, wymioty, drgawki, zaburzenia świadomości, śpiączka.

Powikłania:

ropnie mózgu, padaczka, niedowłady lub porażenia, niedosłuch lub głuchota, opóźnienie rozwoju psychoruchowego, uszkodzenie i niewydolności narządów, zgon

Drogi zakażenia:

- bezpośredni kontakt z wydzieliną z górnych dróg oddechowych i śliną od nosiciela lub osoby chorej
- pneumokoki występują w nosie i gardle człowieka
- nosicielstwo - obecność pneumokoka bez objawów



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





Kto jest najbardziej narażony?

Dzieci <2 lat, osoby w wieku 65+, osoby z niedoborami odporności, bez śledziona, z chorobami: nowotworowymi, układu oddechowego, układu krążenia, nerek, wątroby, cukrzycą, wszczepionym implantem ślimakowym.

Jak można się chronić?

- szczepienia (szczepionki inaktywowane - nie zawierają żywych bakterii :PCV-10, PCV-13, PCV-20, PPSV-23)
- higiena rąk, kaszlu, kichania itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki

Dzieci (szczepienia obowiązkowe):

- 2+1 dawki (zdrowe dzieci)
- 3+1 dawki (wcześniaki, grupy ryzyka)

Dorośli:

- PCV-13 + PPSV-23 lub 1 dawka PCV-20

Kto powinien się zaszczepić?

- Wszystkie dzieci w ramach obowiązkowego kalendarza szczepień.
- Osoby powyżej 50. roku życia (ze szczególnym uwzględnieniem osób od ukończenia 65. roku życia).
- Osoby dorosłe z przewlekłą chorobą serca, przewlekłą chorobą płuc, przewlekłą chorobą wątroby, w tym z marskością wątroby, przewlekłą chorobą nerek zespołem nerczycowym, z cukrzycą.
- Osoby dorosłe z wyciekami płynu mózgowo-rdzeniowego, implantem ślimakowym.
- Osoby dorosłe z anatomiczną lub czynnościową asplenią: sferocytozą i innymi hemoglobinopatiami, z wrodzoną i nabytą asplenią.
- Osoby dorosłe z zaburzeniami odporności: wrodzonymi i nabytymi niedoborami odporności, zakażeniem HIV, białaczką, chorobą Hodgkina, uogólnioną chorobą nowotworową związaną z leczeniem immunosupresyjnym, w tym przewlekłą steroidoterapią i radioterapią, szpiczakiem mnogim.
- Osoby dorosłe uzależnione od alkoholu, palące papierosy.

Niepożądane odczyny poszczepienne:

miejscowe: zaczerwienienie, ból, obrzęk

ogólne: gorączka, drażliwość, zmniejszenie apetytu, senność lub bezsenność

Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona przed poważnymi chorobami. Pneumokoki mogą powodować ciężkie infekcje, w tym zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i sepsę, które stanowią zagrożenie dla życia.
- Ochrona grup wysokiego ryzyka. Szczepienia są szczególnie ważne dla małych dzieci do 2 lat oraz osób starszych powyżej 65 lat, które są bardziej narażone na powikłania.
- Odporność populacyjna. Masowe szczepienia dzieci pomagają w budowaniu odporności populacyjnej, chroniąc również osoby, które nie mogą być zaszczepione, np. ze względu na wiek czy stan zdrowia.
- Coraz większa antybiotykooporność. Pneumokoki wykazują coraz większą oporność na antybiotyki, co utrudnia leczenie zakażeń, dlatego zapobieganie poprzez szczepienia jest jeszcze ważniejsze.

Szczepionki przeciwko pneumokokom są bezpieczne i skuteczne. Szczepienie dla dzieci i młodzieży jest obowiązkowe i całkowicie bezpłatne w ramach Programu Szczepień Ochronnych. Szczepienia dla niektórych grup są bezpłatne lub częściowo refundowane. Potrzebna recepta z kodem „S”

Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.

Coraz więcej osób decyduje się na szczepienie – dołącz do nich, by chronić siebie i innych.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Zeskanuj kod QR
i przeczytaj cały
artykuł.**





RSV - Syncytialny wirus oddechowy

Czynnik:

RSV to wirus wywołujący infekcje dróg oddechowych, szczególnie groźny dla niemowląt i osób starszych.

Typowe objawy:

Kaszel, gorączka, katar, duszność, kichanie. Po chorobie może utrzymywać się nadwrażliwość oskrzeli.

Drogi zakażenia:

- droga kropelkowa
- ręce i przedmioty zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych osoby chorej

Zeskanuj kod QR i przeczytaj cały artykuł.



Kto jest najbardziej narażony?

Niemowlęta (zwłaszcza wcześniaki), osoby starsze, osoby z chorobami serca, płuc, po przeszczepach.

Jak można się chronić?

- osoby dorosłe i kobiety w ciąży (ochrona niemowląt) - szczepionka inaktywowana, 1 dawka
- noworodki i niemowlęta - uodpornienie bierne, przeciwciała monoklonalne
- higiena rąk, kaszlu, kichania itp.
- unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, maseczki



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Kto powinien się zaszczepić?

- Osoby w wieku 60+
- Osoby w wieku 50-59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na chorobę wywołaną przez RSV
- Kobiety w ciąży między 32-36 tygodniem ciąży

Niepożądane odczyny poszczepienne:

miejscowe: ból, zaczerwienienie

ogólne: zmęczenie, bóle mięśni, ból głowy, bóle stawów.

Dlaczego warto się zaszczepić?

- Ochrona przed poważnymi infekcjami. RSV może prowadzić do zapalenia płuc, oskrzelików i innych poważnych schorzeń układu oddechowego.
- Redukcja ryzyka hospitalizacji. Szczepienie znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo konieczności hospitalizacji z powodu infekcji RSV.
- Ochrona niemowląt. Szczepienie kobiet w ciąży zapewnia bierną ochronę noworodkom i niemowlętom, przenosząc przeciwciała przez łożysko.

Szczepionki przeciwko RSV są bezpieczne, skuteczne a dla niektórych grup bezpłatne lub częściowo refundowane. Wymagana jest recepta.

Co możesz zrobić już dziś?

Zapytaj w swojej przychodni lub aptece o dostępność szczepionki. Jeśli jesteś w grupie ryzyka, szczepionkę możesz otrzymać bezpłatnie – zapytaj, czy przysługuje Ci refundacja.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

