

## ЧОМУ ВАРТО ЗРОБИТИ ЩЕПЛЕННЯ ВІД COVID-19?

Вакцинація знижує ризик зараження коронавірусом SARS-CoV-2. Якщо вакцинована людина інфікована, ризик тяжкого перебігу захворювання та смертності від COVID-19 значно нижчий, порівняно з невакцинованими. Організм вакцинованої людини, яка інфікується SARS-CoV-2, швидше бореться з вірусом. Відтак, ризик зараження інших людей значно нижчий.

У вакцинованих ризик довгострокових наслідків інфекції SARS-CoV-2, які навіть за умов легкого перебігу можуть бути значними, а іноді й небезпечними для здоров'я та життя людини (наприклад серцево-судинні патології) істотно нижчий, порівняно з невакцинованими.

Вакцинуючись, ми захищаємо себе та інших, а також зменшуємо кількість пацієнтів, які потребують госпіталізації з приводу COVID-19 та лікування ускладнень після захворювання. Ми розвантажуюмо систему охорони здоров'я, завдяки чому вона може працювати ефективніше та надавати допомогу всім, хто її потребує. Це особливо важливо зараз, коли до Польщі приїжджає багато біженців з України та госпіталі готуються прийняти поранених з України.

## ЯКІ ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДАЄ ВАКЦИНАЦІЯ ПРОТИ COVID-19?

Вакцинація проти COVID-19 рятує здоров'я та життя. Підраховано, що тільки в Сполучених Штатах вакцинація проти COVID-19 запобігла 11,3 мільйона госпіталізацій і 1,1 мільйона смертей у період з березня по листопад 2021 року. У країнах Європейського економічного регіону, де рівень вакцинації населення високий, рівень захворюваності, госпіталізації, завантаженість ліжок у відділеннях інтенсивної терапії та смертність восени 2021 року, коли домінував високотрансмісійний і патогенний дельта-варіант коронавірусу були вірогідно нижчі, порівняно з регіонами з низьким рівнем вакцинації населення. Крім того, у регіонах з високим рівнем вакцинованого населення швидкість подальшої мутації коронавірусу значно нижча, а отже, і ризик появи нових варіантів цього збудника нижчий. Вакцинуючись, ви захищаєте своє здоров'я та життя, зменшуєте перевантаження системи охорони здоров'я та сповільнюєте подальше поширення вірусу.

## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВАКЦИНАЦІЇ?

- Перед вакцинацією рекомендовано споживати їжу та рідину. Приходить робити щеплення на голодний шлунок не потрібно. Їжте як зазвичай (включаючи сніданок) у день, коли ви отримаєте дозу вакцини. Тоді ви уникнете стану низького рівня цукру в крові, що може посилити побічні ефекти вакцини.
- Для вакцинації одягніть зручну футболку. Вакцина проти COVID-19 вводиться шляхом ін'єкції в м'яз руки. Найкраще з'явитися в центр вакцинації в футболці з коротким рукавом або в футболці, яка легко закручується. Це спростить всю процедуру.
- Після вакцинації зачекайте у центрі 15 хвилин. Для вашої безпеки зачекайте на місці вакцинації 15 хвилин після отримання вакцини. Анафілактичний шок може виникати вкрай рідко (приблизно 11 випадків на 1 мільйон введених доз). У цій ситуації важливе значення має час – якщо ви перебуваєте у пункті щеплення, медперсонал вам негайно надасть необхідну допомогу.
- Будьте готові до побічних ефектів. Після введення вакцини можуть виникнути побічні ефекти. До основних побічних ефектів належать головний біль, біль у м'язах, біль у суглобах, підвищення температури тіла, втома, погіршення самопочуття. Зазвичай вони зникають через 1-3 дні.
- Можна застосовувати ліки при поствакцинальній лихоманці. Побічні ефекти, які з'являються після введення вакцини, є тимчасовими і не потребують прийому ліків. Однак якщо симптоми викликають дискомфорт (жар, головний біль, біль у м'язах), ви можете прийняти ліки, що містять парацетамол. Це не вплине на реакцію імунної системи на вакцину. Не приймайте ліки на основі ібупрофену.
- Притримуйтеся графіку вакцинації, щоб отримати оптимальний захист. Люди вважаються повністю вакцинованими:
  - Через два тижні після введення другої дози мРНК-вакцини (Comirnaty або Spikevax), векторної вакцини Vaxzevria або рекомбінантної вакцини Nuvavaxid
  - Через два тижні після вакцинації вакциною Janssen COVID-19, однодозовою вакциною.
- Переконайтеся, що всі призначені дози вакцини ви отримали вчасно. Це важливо для розвитку адекватного рівня імунного захисту від інфекції та захисту від тяжкого перебігу COVID-19.



# ЯК ДІЮТЬ ВАКЦИНИ ПРОТИ COVID-19, СХВАЛЕНІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ПОЛЬЩІ?

Наразі для використання у Польщі схвалені дві мРНК-вакцини, дві векторні вакцини та одна рекомбінантна субодиночнна вакцина. Всі вони вводяться шляхом ін'єкції в м'яз руки. Замість антигену у цих вакцинах використовується генетична послідовність або "код" антигену у вигляді мРНК. Такий привид справжнього вірусу змушує організм створювати реальні антитіла. Вакцина м-РНК і векторні вакцини доставляють до клітин, «алгоритм», на основі якого виробляється невеликий, але дуже важливий фрагмент коронавірусу – білок спайк. У свою чергу, рекомбінантна субодиночнна вакцина вже містить цей білок у своїй дозі. Мета всіх вакцин проти COVID-19 – навчити імунну систему розпізнавати шипковий білок і зробити його нешкідливим, якщо вакцинована людина піддається впливу коронавірусу SARS-CoV-2. У вакцинованих людей виробляються антитіла до білка спайка, і генерується клітинна відповідь. Антитіла – це перша лінія захисту від коронавірусної інфекції. Якщо збуднику вдається його подолати, то його усувають вакциновані навчені лімфоцити.

Наразі в Польщі дозволено використовувати такі вакцини проти COVID-19:

## 1. Вакцина мРНК Comirnaty (BioNTech / Pfizer)

- о призначається людям у віці  $\geq 5$  років,
- о базова вакцинація: 2 дози з інтервалом у 21 день
- о бустерна доза: принаймні через 5 місяців після завершення первинної імунізації у пацієнтів віком  $\geq 12$  років.

## 2. мРНК-вакцина Spikevax (Moderna).

- о призначається людям у віці  $\geq 12$  років,
- о базова вакцинація: 2 дози з інтервалом у 28 днів
- о бустерна доза: принаймні через 5 місяців після завершення первинної імунізації у пацієнтів віком  $\geq 12$  років.

## 3. Вакцина проти COVID-19 Векторна вакцина Janssen (Janssen / Johnson & Johnson)

- о призначається людям віком  $\geq 18$  років,
- о базова вакцинація: 1 доза вакцини,
- о бустерна доза: принаймні через 2 місяці після завершення курсу первинної вакцинації у пацієнтів віком  $\geq 18$  років; вакцину проти COVID-19 вакцину Янсена або одну з мРНК-вакцин можна вводити як бустерну дозу.

## 4. Вакцина векторна Вакзеврія (AstraZeneca)

- о призначається людям віком  $\geq 18$  років,
- о базова вакцинація: 2 дози з інтервалом від 4 до 12 тижнів (від 28 до 84 днів),
- о бустерна доза: не менше 5 місяців після завершення курсу первинної вакцинації; доза мРНК-вакцини вводиться як бустерна доза.

## 5. Нуваваксід (Нововакс) субодиночнна білкова вакцина

- о призначається людям віком  $\geq 18$  років,
- о базова вакцинація: 2 дози з інтервалом у 21 день

## ЧИ ЕФЕКТИВНІ ВАКЦИНИ ПРОТИ COVID-19 ПРОТИ НОВИХ ВАРІАНТІВ SARS-COV-2?

Вірус SARS-CoV-2 змінюється в процесі еволюції. Швидкість його мутації менша, ніж у вірусів грипу, але час від часу це призводить до нових версій. Найважливіші з них позначені грецькими літерами для зручності використання: альфа, бета, гамма, дельта, омікрон. Сучасні вакцини проти COVID-19 знижують ризик зараження, але можуть бути менш ефективними в цьому відношенні щодо деяких варіантів. Однак, незалежно від варіанту SARS-CoV-2, вакцинація значно знижує ризик тяжкого перебігу COVID-19, госпіталізації, тяжкого захворювання та смертності.

Автори:  
проф. Анджей М. Фаль, проф. Пьотр Жимські  
консультація: проф. Галина Фальфушинська  
Переклад українською:  
Ганна Брушнівська

