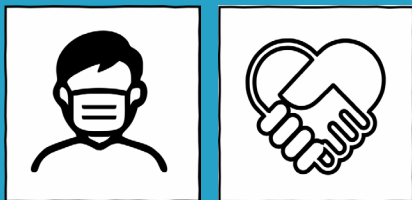


Groundswell

Out of homelessness



COVID-19 w Anglii Dlaczego nadal ma znaczenie i co należy wiedzieć

Maj 2022 r

POLISH

Jak wygląda obecna sytuacja?

Dobra wiadomość jest taka, że znacznie więcej osób ma obecnie lepszą odporność na COVID-19 niż na początku pandemii dwa lata temu.

Odporność ta wynika z:

- liczby osób, które zachorowały i przeżyły COVID-19
- rosnącej liczby osób, które skorzystały z propozycji szczepień.

Jednak pandemia jeszcze się nie skończyła.

W nadchodzących latach może dojść do wzrostu liczby zakażeń, szczególnie w okresie zimowym.

Na całym świecie nadal będą powstawać nowe warianty (rodzaje wirusa powodującego COVID-19).

Nadal musimy dbać o jak najlepsze zabezpieczenie siebie i innych przed COVID-19, zwłaszcza że można się nią zarazić więcej niż jeden raz.

Jak możemy zapewnić sobie bezpieczeństwo?

- **Zaszczepić się:** wszystkie osoby dorosłe, które chcą się zaszczepić, mogą otrzymać szczepionkę bezpłatnie w ramach NHS.
- **Otwierać okna:** wpuszczać świeże powietrze, podczas przebywania z innymi osobami w pomieszczeniu.
- W zatłoczonych i zamkniętych pomieszczeniach **należy zasłaniać twarz.**
- **W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów choroby COVID-19** należy unikać kontaktu z innymi osobami, odpoczywać i nawadniać się do czasu poprawy samopoczucia. Objawy są następujące:
 - ciągły kaszel
 - wysoka temperatura, gorączka lub dreszcze
 - zmiany w odczuwaniu smaku lub zapachu
 - duszności
 - niewyjaśnione zmęczenie, brak energii
 - bóle mięśni lub pobolewania
 - brak odczuwania głodu
 - ból głowy
 - ból gardła, zatkały nos lub katar
 - biegunka, nudności lub wymioty.
- **Jeśli zbliża się wizyta u lekarza**, na którą należy stawić się osobiście, skontaktuj się z nim, jeśli możesz i poinformuj o swoich objawach.
- **W przypadku złego samopoczucia** lub wystąpienia któregośkolwiek z powyższych objawów **należy wykonać test przepływu boczny**, aby sprawdzić, czy jesteś chory na COVID-19.
- **Bezpłatne testy można wykonać w schroniskach, ośrodkach dziennych i niektórych placówkach służby zdrowia.** Jeśli masz dostęp do organizacji udzielającej wsparcia lub pracownika socjalnego, skontaktuj się z nimi.

“**Możesz porozmawiać o COVID-19 z każdym, kto może udzielić Ci wsparcia** – może to być personel ośrodka pobyтового, pracownik socjalny, pracownik ochrony zdrowia psychicznego, pielęgniarka, kurator sądowy itp.” - *Partnerzy z wieloletnim doświadczeniem z Groundswell*

- **Jeśli wynik testu jest dodatni:** staraj się unikać kontaktu z innymi ludźmi przez co najmniej pięć dni, o ile to tylko możliwe. Jeśli po tych pięciu dniach nadal źle się czujesz, staraj się nadal unikać kontaktu z innymi osobami, aż do momentu poprawy samopoczucia.

Przyjęcie szczepionki

Jest to najlepszy sposób, aby uchronić siebie i innych przed ciężką chorobą lub śmiercią z powodu COVID-19, rozprzestrzenianiem się tej choroby wśród innych i zarażeniem się jej nowymi wariantami.

Stymuluje układ odpornościowy organizmu do wytwarzania własnej ochrony (przeciwciał) przed wirusem.

Wszystkie osoby dorosłe mają prawo do otrzymania wszystkich trzech dawek szczepionki. Przyjęcie wszystkich trzech dawek zapewnia najlepszą możliwą ochronę.

1. **Pierwsza dawka** zapewnia dobry poziom ochrony.
2. **Druga dawka** zwiększa ochronę. Można ją przyjąć dwa miesiące po pierwszej dawce, jeśli masz ukończone 18 lat (trzy miesiące po pierwszej dawce, jeśli masz mniej niż 18 lat).
3. **Dawka przypominająca** zwiększa ochronę uzyskaną po dwóch pierwszych dawkach oraz przed ostatnimi wariantami COVID-19. Można ją otrzymać trzy miesiące po drugiej dawce szczepionki.

W przypadku wątpliwości lub potrzeby rozmowy na temat szczepionki można zwrócić się do pracownika służby zdrowia, np. do lekarza rodzinnego, pielęgniarki lub farmaceuty.

“

Jeśli nie jesteś jeszcze zarejestrowany, a chcesz uzyskać poradę i pomoc związaną ze swoim zdrowiem, COVID-19 lub szczepionką, możesz zarejestrować się u lekarza rodzinnego.

Każdy ma prawo zarejestrować się, niezależnie od tego, czy ma stały adres lub dowód osobisty, czy też nie oraz niezależnie od statusu imigracyjnego.” - Partnerzy z Groundswell

Gdzie można otrzymać szczepionkę:

- **W punkcie szczepień:** znajdź najbliższy punkt, wpisując w Internecie hasło “znajdź punkt szczepień przeciw covid”.
- **Rezerwując wizytę online:** wyszukaj hasło “zaszczep się przeciw covid”.
- W Twoim miejscu zamieszkania lub w okolicy może pojawić się **mobilny punkt szczepień** - sprawdź to.

Aby otrzymać szczepionkę, nie trzeba być zarejestrowanym u lekarza rodzinnego ani mieć przy sobie numeru NHS.

Jeśli nie możesz zarezerwować terminu wizyty online, możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer 119. W razie potrzeby możesz porozmawiać z tłumaczem.



W Groundswell wierzymy, że każdy ma prawo cieszyć się dobrym zdrowiem. Dwie trzecie naszych pracowników i wszyscy nasi wolontariusze mają doświadczenie związane z bezdomnością i pomagają w opracowywaniu naszych informacji i wskazówek dotyczących zdrowia, takich jak ta ulotka. Przez cały czas trwania pandemii docieramy z aktualnymi informacjami do osób dotkniętych bezdomnością i wspieramy ich w dbaniu o zdrowie.

“
Każdy ma prawo otrzymać szczepionkę - masz prawo otrzymać ją za darmo, w dogodnym dla siebie czasie i w dowolnym miejscu.”
- Partnerzy z Groundswell

Czy występują efekty uboczne?

U niektórych osób, ale nie u każdego, szczepionka przeciw COVID-19 może powodować działania niepożądane. Należą do nich:

- ból ręki spowodowany zastrzykiem
- uczucie zmęczenia
- ból głowy
- uczucie bólu
- złe samopoczucie.

Jeśli zbliża się ważna wizyta u lekarza, warto na wszelki wypadek postarać się zarezerwować termin szczepienia dwa dni przed nią lub po niej.

Jeśli nie masz pewności, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia (np. lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką), który udzieli Ci więcej informacji i wskazówek.

Czy potrzebuję jej, jeśli miałem już COVID-19?

Tak. Przeciwciała wytworzone po przebyciu COVID-19 zmniejszają się po kilku miesiącach. Możliwe jest również zachorowanie na COVID-19 więcej niż jeden raz.

Szczepionka przeciw COVID-19 wzmacnia odporność i sprawia, że trwa dłużej. Szczepionka jest bezpieczna dla osób, które chorowały na COVID-19.

Czy w przyszłości będzie trzeba przyjmować więcej dawek?

Obecnie nikt nie wie tego na pewno.

Badania wykazały, że trzy dawki szczepionki, które otrzymaliśmy, zapewniają bardzo dobry poziom ochrony przed COVID-19, jego wariantami i długim COVID.

Materiały

- Inne nasze bezpłatne materiały informacyjne na temat COVID-19: szukaj “Materiały Groundswell na temat COVID”.
- Informacje NHS: szukaj “NHS COVID-19”.
- Rządowa witryna informacyjna: szukaj “COVID-19 Gov UK”.

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, ale masz dostęp do pomocy społecznej lub pracownika socjalnego, możesz poprosić ich o wydrukowanie tych informacji.