



Szczepienie przeciwko koronawirusowi

Informacje dla pracowników z zagranicy

W Holandii prawie 90% ludzi zostało zaszczepionych przeciwko koronawirusowi. Szczepionka chroni Ciebie, a także osoby w Twoim otoczeniu. Zmniejsza też ryzyko poważnego zachorowania lub trafienia do szpitala z powodu choroby wywołanej koronawirusem. Im więcej osób przyjmie szczepionkę, tym trudniej wirusowi będzie się rozprzestrzeniać.



Czy każdy może się zaszczepić przeciwko koronawirusowi?

Tak, każdy, kto ukończył 5. rok życia może przyjąć szczepionkę przeciwko koronawirusowi. W tym osoby z innych krajów, np. pracownicy z zagranicy i migranci zarobkowi. Mieszkasz w Holandii i jesteś wpisany(-a) do Centralnej Ewidencji Ludności (Basisregistratie Personen, BRP)? Nie mieszkasz w Holandii, ale przebywasz tu dłużej niż miesiąc? Jeśli tak, możesz się bezpłatnie zaszczepić przeciwko koronawirusowi. Szczepionkę otrzymasz również wtedy, jeśli (jeszcze) nie masz numeru BSN lub numeru identyfikacyjnego. Możesz sam(a) zdecydować, czy zaszczepić się przeciwko koronawirusowi, czy też nie.

Jak można się zaszczepić przeciwko koronawirusowi?

Szczepienie można otrzymać bez umawiania się na wizytę szczepienną. Do niektórych punktów szczepień można po prostu wejść i się zaszczepić. Ich adresy można znaleźć na stronie prikkenzonderafpraak.nl, dostępnej w 13 wersjach językowych.

Jeśli wolisz zarejestrować się na wizytę szczepienną, możesz zadzwonić pod numer 0800 7070. Dostępni są tłumacze, którzy pomogą Ci umówić się na szczepienie. Na wizytę można się też zarejestrować przez internet, na stronie www.coronavaccinatie-afpraak.nl. Numer ewidencyjno-fiskalny BSN i podpis DigiD jest potrzebny tylko podczas rejestrowania się na wizytę przez internet.

Czy otrzymam zaświadczenie ze szczepienia?

Każda zaszczepiona osoba otrzymuje takie zaświadczenie. Gdy zostaniesz w pełni zaszczepiony(-a) przeciwko koronawirusowi, możesz skorzystać z aplikacji CoronaCheck, aby przekształcić zaświadczenie ze szczepienia w certyfikat COVID. Może on być potrzebny na przykład podczas podróży do Twojego ojczystego kraju.

Jak działa szczepionka?

Szczepionki pobudzają organizm do wytwarzania przeciwciał przeciwko wirusowi. Gdy po zaszczepieniu się będziesz mieć kontakt z koronawirusem, przeciwciała zapewnią Ci dobrą ochronę. W ten sposób zmniejszy się ryzyko poważnego zachorowania na chorobę wywołaną przez ten wirus.

Czy szczepienie wywołuje skutki uboczne?

Po przyjęciu szczepionki mogą wystąpić lekkie dolegliwości. Jest to normalny efekt i może się pojawić po każdym szczepieniu. Działania niepożądane, takie jak ból w miejscu wstrzyknięcia, ból głowy, zmęczenie, bóle mięśni lub gorączka ustępują zwykle po 1-3 dniach. Aby złagodzić te dolegliwości, możesz zażyć paracetamol. Ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych po szczepieniu jest bardzo małe. Masz jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości? Możesz zadzwonić do swojego lekarza (pierwszego kontaktu).

Dlaczego się szczepić, skoro jestem zdrowy(-a) i prowadzę zdrowy tryb życia?

Szczepienie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, przez co ryzyko poważnego przebiegu choroby staje się także znacznie mniejsze. Mniej prawdopodobne jest też zarażenie wirusem innej osoby. Szczepiąc się, chronisz więc nie tylko siebie, ale też osoby ze swojego otoczenia.

Jak mogę sprawdzić, czy jestem zakażony(-a) koronawirusem?

Aby dowiedzieć się, czy zaraziłeś(-aś) się koronawirusem, możesz skorzystać z testu do samodzielnego wykonania. Masz dolegliwości wskazujące na zakażenie koronawirusem? Wykonaj test na koronawirusa zawsze przed pójściem do pracy lub spotkaniem z innymi ludźmi. Dolegliwości, które występują u osób zakażonych koronawirusem, to na przykład przeziębienie, katar, kichanie, kaszel, ból gardła, duszności i gorączka.

Test do samodzielnego wykonania można kupić w supermarkecie lub w drogerii. Przeczytaj dokładnie jego instrukcję użycia. Wynik można sprawdzić po 15 minutach.

Możesz również skorzystać z tego testu, jeśli nie masz żadnych dolegliwości, ale planujesz spotkać się z innymi osobami. Za pomocą testu do samodzielnego wykonania możesz sprawdzić, czy masz koronawirusa i czy możesz przez to zarazić ludzi w swoim otoczeniu.

Co mam zrobić po wykonaniu testu?

Czy Twój wynik testu na obecność koronawirusa jest pozytywny? Jeśli tak, pozostań w domu i natychmiast udaj się na izolację. Oznacza to, że musisz przez co najmniej 5 dni przebywać w domu, w pokoju oddzielnym od Twoich współlokatorów. Po 5 dniach możesz opuścić dom, o ile przez ostatnie 24 godziny nie wystąpiły u Ciebie żadne dolegliwości. Jeśli jednak dolegliwości się utrzymują, możesz wyjść na zewnątrz po upływie 10 dni od pierwszego dnia ich wystąpienia. Dopiero wtedy przestaniesz zarażać. Więcej informacji o testach i postępowaniu po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu do samodzielnego wykonania w języku angielskim można znaleźć na stronie: www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/coronavirus-test.
Lub sprawdź to na stronie quarantainecheck.rijksoverheid.nl (w języku angielskim)

Powiadom osoby, z którymi spotkałeś(-aś) się w ciągu ostatnich kilku dni, że masz koronawirusa. Dzięki temu będą mogły się przetestować i sprawdzić, czy również nie są zakażone koronawirusem.
Jeśli uzyskasz negatywny wynik testu do samodzielnego wykonania, możesz wyjść z domu.

Nadal odczuwasz dolegliwości?

Czy nadal utrzymują się u Ciebie (łagodne) dolegliwości? Jeśli tak, następnego dnia wykonaj kolejny test. Istnieje możliwość, że nadal masz koronawirusa, nawet jeśli wynik testu jest negatywny. Jeśli nadal masz dolegliwości, pamiętaj o tym, by ściśle przestrzegać podstawowych zasad zachowania dla osób zakażonych. Często myj ręce, kaszlaj i kichaj zasłaniając się łokciem, a także zachowuj dystans.

Jeśli ponownie wystąpią u Ciebie dolegliwości wskazujące na zakażenie koronawirusem, po raz kolejny zrób sobie test do samodzielnego wykonania.
Więcej informacji znajdziesz też na stronie <https://corona.steffie.nl/>

Co warto wiedzieć

- W Holandii Twoje dane nie będą nigdy udostępniane innym podmiotom bez Twojej zgody.
- Preferowanymi szczepionkami w naszym kraju są preparaty mRNA (firmy BioNTech/Pfizer lub Moderna).
- Alternatywnie podaje się również szczepionki firm Janssen i Novavax.
- Decydując się na szczepienie należy wypełnić oświadczenie o stanie zdrowia, które jest dostępne w różnych wersjach językowych w punkcie szczepień.
- Jesteś w ciąży? Również wtedy możesz bezpiecznie zaszczepić się przeciwko koronawirusowi. Szczepionka nie jest szkodliwa ani dla Ciebie, ani dla Twojego dziecka. Lekarze wręcz zalecają wykonanie tego szczepienia kobietom w ciąży. Badania wykazały, że istnieje większe ryzyko poważnego zachorowania w razie zarażenia się koronawirusem podczas ciąży.
- Jeśli w dniu szczepienia jesteś chory(-a) lub masz gorączkę, odłóż je na później lub zmień termin wizyty.
- Więcej informacji o szczepieniu przeciwko koronawirusowi w języku angielskim: www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme

O czym należy pamiętać wybierając się w podróż?

- Wybierasz się w podróż za granicę? Sprawdź, jakie przepisy dotyczące koronawirusa obowiązują w kraju, do którego się wybierasz. Może tam być konieczne okazanie świadectwa szczepienia, zaświadczenia o negatywnym wyniku testu lub zaświadczenia o powrocie do zdrowia.
- Sprawdź na stronie www.netherlandsworldwide.nl, jakie dokumenty są wymagane w kraju, do którego się wybierasz.
 - Zaszczepiłeś(-aś) się już w swoim ojczystym kraju? Jeśli szczepionka została dopuszczona przez UE, możesz bezpłatnie zarejestrować swoje szczepienie w GGD. Możesz to zrobić, dzwoniąc pod numer 030-800 2899 (linia dostępna przez siedem dni w tygodniu, w godz. 8.00-17.00, w języku niderlandzkim lub angielskim).
 - Nie jesteś zaszczepiony(-a)? Możesz wybrać się w podróż mając przy sobie negatywny wynik testu na potwierdzenie, że nie jesteś zakażony(-a). Test przed podróżą można wykonać w różnych placówkach oferujących testy na koronawirusa. Wykonanie testu jest odpłatne.

Więcej informacji na temat kodu QR znajdziesz na stronie www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/covid-certificate

