

# Szczepionki przeciw COVID-19 – Co kanadyjscy seniorzy powinni wiedzieć



Październik 2023 r.  
(aktualizacja styczeń  
2024 r.)

# National Institute on Ageing

**Zalecenia dotyczące cytowania:**

Sinha, S. K., Arulnamby, A., Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2024). Szczepionki przeciw COVID-19 – Co kanadyjscy seniorzy powinni wiedzieć. National Institute on Ageing. Toronto, ON.

**Adres do korespondencji:**

National Institute on Ageing  
Ted Rogers School of  
Management  
350 Victoria St.  
Toronto, Ontario  
M5B 2K3  
Kanada

## O National Institute on Ageing

National Institute on Ageing (NIA) to centrum polityki publicznej i badań z siedzibą na Toronto Metropolitan University (dawniej Ryerson University). NIA podejmuje działania na rzecz pomyślnego starzenia się na przestrzeni całego życia. Tym, co wyróżnia go na tle innych instytucji, jest rozpatrywanie kwestii związanych ze starzeniem się z wielu perspektyw – w tym finansowej, psychologicznej i społecznej.

NIA prowadzi interdyscyplinarne, oparte na dowodach i użyteczne badania, których celem jest prowadzenie efektywniejszej polityki publicznej i podejmowanie działań potrzebnych do sprostania wielu wyzwaniom i możliwościom, jakie stwarza fakt starzenia się kanadyjskiej populacji.

NIA dąży do kształtowania polityki na poziomie krajowym i edukacji społeczeństwa w celu promowania efektywnej współpracy między wszystkimi szczeblami rządu, partnerami z sektora prywatnego i publicznego, instytucjami akademickimi, organizacjami związanymi ze starzeniem się i Kanadyjczykami.

## O UHN i Programie dotyczącym zdrowego starzenia się i geriatryi Sinai Health

Program University Health Network i Sinai Health dotyczący zdrowego starzenia się i geriatryi poświęcony jest opiece nad osobami starszymi, zwłaszcza tymi o szczególnie złożonych potrzebach i słabymi. Przekazujemy specjalistyczną wiedzę, prowadzimy badania, wdrażamy innowacyjne modele opieki, kształcimy siebie i innych oraz współpracujemy ze wszystkimi partnerami – a wszystko to z myślą o zdrowym starzeniu się.

## Autorzy

Niniejsze wytyczne zostały opracowane przez:

**Dr Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF**

Dyrektor, Geriatrics

Sinai Health i University Health Network;

Dyrektor Health Policy Research,

National Institute on Ageing;

Profesor nadzwyczajny, Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation,

University of Toronto

**Arushan Arulnamby, MPH**

Analitik polityki, National Institute on Ageing,

Toronto Metropolitan University

**Sabina Vohra-Miller, MSc**

Założycielka Unambiguous Science

**Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC**

Dyrektorka medyczna, Infection Prevention and Control, Sinai Health;

Dyrektor Infectious Diseases Departmental Division, University of Toronto;

Profesor nadzwyczajna, Departments of Medicine and Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

## Spis treści

Pytania ogólne dotyczące szczepionek przeciw COVID-19	7
Pytania dotyczące osób starszych	13
Pytania dotyczące określonych grup populacji	18
Obalenie mitów na temat szczepionek przeciw COVID-19	22
Pozostałe pytania	24

## Wprowadzenie

Od końca 2020 r. w oparciu o badania i raporty epidemiologiczne kanadyjscy specjaliści opracowują, zatwierdzają i zalecają różne szczepionki przeciw COVID-19. Na wieść o opracowywaniu i zatwierdzaniu tych szczepionek przeciw COVID-19 większość osób zareagowała ekscytacją i nadzieją, ale pojawiły się również głosy sceptyczne, szczególnie wśród seniorów i najbardziej wrażliwych członków naszego społeczeństwa.

Istnieje wiele uzasadnionych pytań i nieporozumień dotyczących szczepionek przeciw COVID-19, tego, jak powstały i jaki wpływ mają na nasze zdrowie. Pragniemy rozwiązać te obawy, ponieważ Kanada wychodzi z fazy kryzysowej i przechodzi do kształtowania długoterminowej polityki dotyczącej COVID-19.

**Oto kilka pytań dotyczących szczepionek przeciw COVID-19 często zadawanych przez kanadyjskich seniorów wraz z odpowiedziami opartymi na dowodach, w których przedstawiamy wyłącznie aktualne fakty.**

## Ogólne pytania dotyczące szczepionek przeciw COVID-19

### Jak działają szczepionki?

Nasz organizm ma kontakt z różnymi bakteriami, wirusami lub grzybami, które mogą powodować choroby. Nazywamy je patogenami. Aby zwalczyć te organizmy chorobotwórcze, nasz układ odpornościowy wytwarza przeciwciała w oparciu o element patogenu zwany antygenem. W ten sposób wytwarzana jest ochrona przed chorobą, zwana odpornością. W naszym organizmie mamy tysiące różnych przeciwciał do określonych antygenów związanych z patogenami.

Kiedy nasz organizm napotyka nowy patogen, taki jak wirus COVID-19, potrzebuje trochę czasu na wytworzenie specyficznych przeciwciał. Zanim nasz organizm przygotuje się do walki, zakażenie może już spowodować wiele szkód, które mogą doprowadzić do ciężkiego przebiegu choroby i do śmierci. Po pokonaniu wirusa organizm produkuje również komórki pamięci wytwarzające przeciwciała pomagające w zwalczaniu tego konkretnego wirusa. Dlatego przy następnym kontakcie z tym samym wirusem organizm pamięta go i jest w stanie szybko zbudować system obrony.

To właśnie w tym procesie korzystne okazują się szczepienia. Szczepionki zawierają osłabiony wirus, nieaktywne antygeny lub schemat wytwarzania antygenów, które wyzwalają odpowiedź układu odpornościowego. Dzięki nim organizm wytwarza wzmocnioną odpowiedź immunologiczną przeciw różnym patogenom.

Oznacza to, że jeśli w późniejszym czasie organizm napotka rzeczywisty patogen, przeciw któremu nabył odporność, może szybko go rozpoznać i natychmiast na niego zareagować, a następnie zwalczyć go, zanim pojawią się poważne problemy zdrowotne.

### Jak działają szczepionki mRNA i jakie szczepionki tego typu są dostępne?

mRNA, czyli informacyjny RNA, to naturalna cząsteczka, która przekazuje naszemu organizmowi instrukcje dotyczące wytwarzania niezbędnych białek, podobnie jak przepis w książce kucharskiej.

Już wiele lat przed pandemią COVID-19 naukowcy badali i opracowywali terapie oparte na mRNA. Gdy tylko udostępnione zostały niezbędne informacje na temat COVID-19, naukowcy zaczęli opracowywać przeciw niemu pierwsze szczepionki mRNA.

Szczepionki te zawierają syntetyczny mRNA, który informuje organizm, że ma wytworzyć nieszkodliwy fragment antygeny białka kolca znajdujący się na powierzchni wirusa COVID-19. Działanie tych szczepionek polega na dostarczaniu instrukcji mRNA, czyli swego rodzaju przepisu, według którego organizm wytwarza niewielką ilość antygeny białka kolca. Organizm rozpoznaje obcy antygen i uruchamia odpowiedź immunologiczną, wytwarzając przeciwciała ochronne przeciw

antygenowi białka kolca COVID-19. Jeżeli więc w późniejszym czasie rzeczywiście zetkniemy się z wirusem wywołującym COVID-19, nasz organizm natychmiast będzie wiedział, jak go zwalczyć. mRNA zawarty w szczepionce nie pozostaje długo w organizmie, ponieważ szybko ulega rozpadowi. mRNA ze szczepionki nie może dostać się do naszego DNA ani w żaden sposób go zmienić.

Szczepionki mRNA stanowią fascynujący postęp naukowy. Dzięki nim będziemy mogli opracowywać szczepionki również przeciwko innym wirusom, takim jak grypa, syncytialny wirus oddechowy (RSV), Zika, wścieklizna i wirus cytomegalii (powszechnie znany jako CMV). Prowadzone są również badania pod kątem wykorzystania szczepionek mRNA w leczeniu nowotworów.

W Kanadzie dopuszczono do obrotu różne szczepionki mRNA przeciw COVID-19 dla osób dorosłych ukierunkowane na różne warianty wirusa SARS-COV-2. Spośród wszystkich szczepionek mRNA zatwierdzonych w ciągu ubiegłych trzech lat, jesienią 2023 r. dopuszczono do użytku zaledwie dwie nowe szczepionki mRNA ukierunkowane na jeden z nowszych szczepów wirusa: obecnie dostępne są preparaty **Comirnaty**<sup>®</sup> **Omicron XBB.1.5** (Pfizer-BioNTech) i **Spikevax**<sup>®</sup> **XBB.1.5** (Moderna).

**Jak działają białkowe szczepionki podjednostkowe i jakie szczepionki tego typu są dostępne?**

Białkowe szczepionki podjednostkowe są wykorzystywane od kilkudziesięciu lat do ochrony przed różnymi chorobami, w tym krztuścem i wirusowym zapaleniem wątroby typu B. Szczepionki te zawierają oczyszczone białka wirusa,

które są odpowiednio przygotowane w ramach dobrze ugruntowanego procesu. Najpierw fragment materiału genetycznego zawierający instrukcje dotyczące produkcji białka kolca wirusa COVID-19 zostaje wprowadzony do innej komórki, gdzie następuje produkcja białka. Białko to jest następnie oczyszczane i wprowadzane do organizmu w celu wywołania odpowiedzi immunologicznej. Aby wzmocnić odpowiedź immunologiczną antygeny białkowe, szczepionka zawiera również adiuwant Matrix-M. Adiuwanty są z powodzeniem stosowane w różnych szczepionkach.

Białkowe szczepionki podjednostkowe nie są w stanie wywołać zakażenia, ponieważ nie zawierają wirusa.

Szczepionka **Nuvaxovid**<sup>™</sup> (Novavax) była jedyną dostępną w Kanadzie białkową szczepionką podjednostkową przeciw COVID-19 przeznaczoną dla osób dorosłych. W grudniu 2023 r. dopuszczono do obrotu również szczepionkę przeciw COVID-19 **Nuvaxovid**<sup>™</sup> **XBB.1.5** (Novavax) ukierunkowaną na jeden z nowszych szczepów wirusa.

**Jaka jest różnica między serią pierwotną a dawkami przypominającymi?**

Seria pierwotna to pierwsza dawka (pierwsze dawki) szczepionki przeciw COVID-19, którą(-e) otrzymuje dana osoba. Może obejmować jedną lub dwie dawki. W serii pierwotnej zalecany odstęp między dwiema dawkami szczepionki przeciw COVID-19 wynosi osiem tygodni.



W serii pierwotnej zaleca się stosowanie szczepionek mRNA. Jeśli nie są one dostępne, pacjenci powinni otrzymać białkową szczepionkę podjednostkową przeciw COVID-19 **Nuvaxovid™** (Novavax). Należy pamiętać, że w ramach serii pierwotnej można użyć różnych szczepionek.

Należy przyjąć dawki przypominające po otrzymaniu serii pierwotnej w celu zwiększenia ochrony przed zakażeniem COVID-19 oraz objawowym i ciężkim przebiegiem zakażenia COVID-19, ponieważ prawdopodobnie osłabła od czasu ostatniego szczepienia lub zakażenia. Zaleca się podanie szczepionki po upływie co najmniej sześciu miesięcy od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub przebytego zakażenia. Chociaż nie wykazano, aby krótszy odstęp (np. od trzech do <sześciu miesięcy) stanowił zagrożenie dla bezpieczeństwa, odczekanie dłuższego czasu pozwala osiągnąć wyższy poziom odporności lub ochrony.

Podobnie jak w przypadku serii pierwotnej w ramach szczepień przypominających również preferowane są szczepionki mRNA przeciw COVID-19. Jeśli szczepionki mRNA przeciw COVID-19 nie są dostępne, pacjenci powinni otrzymać białkową szczepionkę podjednostkową przeciw COVID-19 **Nuvaxovid™** (Novavax).

Zatwierdzona w grudniu 2023 r. szczepionka **Nuvaxovid™ XBB.1.5** (Novavax) jest obecnie badana przez Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI), co pozwoli tej instytucji wydać dalsze wytyczne w sprawie najlepszego sposobu zastosowania tej szczepionki.

## Jakie są najnowsze formuły szczepionek przeciw COVID-19?

Obecnie pojawiły się nowe szczepy Omikron, które są bardziej rozpowszechnione w Kanadzie w porównaniu z tymi, na które działały dostępne wcześniej szczepionki przeciw COVID-19. Te nowe szczepy Omikron unikają przeciwciał wytwarzanych przez organizm skuteczniej niż poprzednie szczepy Omikron.

Od jesieni 2023 r. w Kanadzie dostępny jest nowy zestaw szczepionek przeciw COVID-19, ukierunkowanych konkretnie przeciwko jednemu z nowszych szczepów wariantu Omikron. Szczepionki te nie zawierają szczepu pierwotnego wirusa SARS-CoV-2, tylko jeden z nowszych szczepów Omikron. W rezultacie oczekuje się, że zapewnią one lepszą odpowiedź immunologiczną w porównaniu z dostępnymi wcześniej szczepionkami przeciw COVID-19. Z tego powodu NACI zaleca podanie szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5 (Moderna lub Pfizer-BioNTech) niezależnie od liczby wcześniej otrzymanych dawek szczepionki. Odstęp czasu w przypadku szczepienia zależy od poprzednich szczepionek przeciwko COVID-19 i/lub historii zakażeń (zalecenia dla osób starszych znajdują się na stronie 13).

Szczepionki **Comirnaty® Omicron XBB.1.5** (Pfizer-BioNTech) i **Spikevax® XBB.1.5** (Moderna) zostały dopuszczone przez Health Canada we wrześniu 2023 r.

W grudniu 2023 r. Health Canada zatwierdziła

do użytku nową formułą szczepionki przeciw COVID-19 firmy Novavax. Ta nowa szczepionka jest obecnie badana przez NACI, co pozwoli tej instytucji wydać dalsze wytyczne w sprawie najlepszego sposobu jej zastosowania.

Jak dotąd dane z nowych badań na zwierzętach i/lub ludziach wykazały, że nowe szczepionki firm Moderna, Novavax i Pfizer-BioNTech wywołały silną odpowiedź immunologiczną przeciw szczepom wirusa SARS-CoV-2 XBB\* Omikron.

**Szczepionki przeciw COVID-19 opracowano bardzo szybko. Czy podczas ich opracowywania nie pominięto ważnych etapów?**

Według informacji opublikowanej na [stronie internetowej](#) Health Canada, wszystkie szczepionki przeciw COVID-19 dopuszczone do obrotu w Kanadzie:

- spełniły zwykle wymogi konieczne do zatwierdzenia szczepionki, w tym wszystkie zwykle wymogi dotyczące bezpieczeństwa, jakości i skuteczności szczepionek. W procesie dopuszczania tych szczepionek do obrotu nie zostały pominięte żadne wymogi; oraz
- podlegają stałemu monitorowaniu pod kątem jakości, bezpieczeństwa i skuteczności.

Kraje i firmy na całym świecie połączyły siły i podjęły współpracę w niespotykanym wcześniej zakresie, aby pomóc w opracowaniu szczepionek przeciw COVID-19. Agencje zdrowia oraz badacze i producenci szczepionek nadali priorytet rozwojowi szczepionek przeciw COVID-19, inwestując ogromne sumy pieniędzy, przesuwając personel i rozwijając kilka wspólnych projektów w celu spotęgowania wysiłków w pracy nad tymi szczepionkami. Żadne z tych działań nie naraziło na szwank bezpieczeństwa, a badania kliniczne mające na celu potwierdzenie bezpieczeństwa i skuteczności przeprowadzono z należytą starannością.

Proces tworzenia zatwierdzonych szczepionek przeciw COVID-19 przyspieszyły między innymi następujące czynniki:

- Rozwój pierwszych szczepionek przeciw COVID-19 opierał się na dziesiątkach lat badań nad innymi szczepami koronawirusa istniejącymi przed COVID-19, takimi jak bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) i SARS-CoV (SARS).

- Opracowanie nowych szczepionek ułatwiły postępy w nauce i technologii. Po sekwencjonowaniu genomu, co nastąpiło wkrótce po odkryciu wirusa COVID-19, naukowcy mogli szybko przystąpić do pracy nad stworzeniem różnych kandydatów na szczepionki i rozpocząć badania kliniczne.
- Ścisła międzynarodowa współpraca między naukowcami, pracownikami systemu opieki zdrowotnej, badaczami, przemysłem i rządami, w tym wystarczające fundusze na wdrożenie dużych badań klinicznych niezbędnych do szybszego przetestowania i ustalenia bezpieczeństwa i skuteczności opracowywanych szczepionek.

**Czy przed szczepieniem należy przyjmować paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne, aby zapobiec objawom poszczepiennym?**

Chociaż leki te można przyjmować w celu złagodzenia objawów po szczepieniu, nie zaleca się regularnego ich stosowania przed lub w trakcie szczepienia. Jednak nawet jeżeli pacjent przyjął te leki, szczepienie nadal można wykonać.

W celu złagodzenia objawów po szczepieniu u osób starszych zaleca się podawanie paracetamolu.

**Przechodziłem(-łam) już COVID-19. Czy muszę się zaszczepić?**

Nawet jeśli w przeszłości chorował(a) Pan/Pani na COVID-19, przyjęcie szczepionki wciąż będzie dla Pana/Pani korzystne, ponieważ odporność, która rozwija się łącznie po zakażeniu i szczepieniu (zwana odpornością hybrydową), zmniejsza ryzyko zachorowania w przyszłości, a w przypadku zachorowania — łagodzi jego przebieg. Dotyczy to zwłaszcza osób, które uzyskały odporność hybrydową po przejściu zakażenia nowszym szczepem Omikron.

Zaleca się, aby przed szczepieniem osoby, które nie rozpoczęły lub nie przyjęły wszystkich dawek w ramach serii pierwotnej, odczekały osiem tygodni od pozytywnego wyniku testu lub wystąpienia objawów. Osoby, które przyjęły wszystkie dawki w ramach serii pierwotnej, powinny odczekać sześć miesięcy od momentu zakażenia do przyjęcia kolejnej dawki szczepionki.

Nie chodzi w tym przypadku o obawy związane z bezpieczeństwem przyjęcia szczepionki po niedawno przebyłym zakażeniu (która jest w takim przypadku dobrze tolerowana). Zalecane odstępy wynikają z faktu, że odpowiedź immunologiczna zwiększa się, gdy między zakażeniem a szczepieniem upływa dłuższy czas.

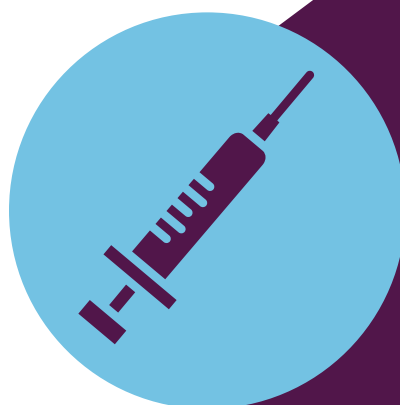
Nawet jeżeli pacjent uzyskał odporność hybrydową w wyniku wcześniejszego szczepienia i zakażenia, ochrona ostatecznie zmniejsza się z czasem. Jest to jeden z powodów, dla których zaleca się przyjęcie szczepionki przez pacjentów, którzy nie byli wcześniej szczepieni przeciw COVID-19 lub przeszli zakażenie koronawirusem w ciągu ostatnich sześciu miesięcy.

**Czy mogę przyjąć szczepionkę przeciw grypie i COVID-19 w tym samym czasie?**

**Nie tylko szczepionka przeciw grypie, ale także szczepionki przeciw COVID-19 mogą być podawane w tym samym czasie lub w dowolnym momencie przed lub po innych szczepionkach (np. przeciw syncyotialnemu wirusowi oddechowemu, pneumokokom i półpaścowi).**

Należy porozmawiać z lekarzem na temat innych zalecanych szczepionek.

Więcej informacji na temat szczepionek zalecanych osobom starszym można znaleźć na stronie 19.



## Pytania dotyczące osób starszych

**Jestem osobą starszą. Czy powinienem(-nam) zaszczepić się przeciw COVID-19?**

**Stwierdzono, że osoby starsze są w znacznym stopniu narażone na zakażenia COVID-19, a 70% hospitalizacji z powodu COVID-19 i 92% przypadków śmierci wywołanych zakażeniem COVID-19 dotyczy w Kanadzie osób powyżej 60 roku życia.**

Szczepionki przeciw COVID-19 zatwierdzone do stosowania u kanadyjskich seniorów okazały się niezwykle bezpieczne i skuteczne.

Przyjęcie szczepionki przeciw COVID-19 przynosi wiele korzyści – obniża ryzyko zachorowania w przypadku kontaktu z wirusem i zmniejsza ryzyko poważnych skutków (np. hospitalizacji, śmierci). Szczepionka przeciw COVID-19 ochroni także osoby z najbliższego otoczenia, które również mogą być narażone na ciężki przebieg choroby. Public Health Agency of Canada oraz kanadyjskie stowarzyszenia lekarzy i pielęgniarek zalecają wszystkim kanadyjskim seniorom zaszczepienie się, jeśli jest to możliwe.

Szczepionki są szczególnie ważne, ponieważ obecne warianty SARS-CoV-2 skuteczniej unikają przeciwciał, które rozwinęły się w wyniku szczepień i wcześniej przebytych zakażeń. Od jesieni 2023 r. dostępne są

szczepionki przeciw COVID-19 o zmienionym składzie, ukierunkowanym na nowe warianty, które mają przed nimi chronić skuteczniej niż obecnie dostępne szczepionki.

**Czy szczepionki przeciw COVID-19 są skuteczne i bezpieczne dla osób starszych?**

**Tak, do swoich badań nad szczepionkami firmy Pfizer-BioNTech, Moderna i Novavax włączyły znaczną populację osób starszych, aby upewnić się, że szczepionki przeciw COVID-19 są bezpieczne i skuteczne.**

Chociaż szczepionki firm Pfizer-BioNTech, Moderna i Novavax w zapobieganiu potwierdzonemu laboratoryjnie zakażeniu COVID-19 u ludzi wykazują różną skuteczność, z badań klinicznych wynika, że skuteczność w zapobieganiu hospitalizacji i śmierci jest najwyższa u osób w pełni zaszczepionych.

Zgodnie z przewidywaniami zaktualizowane szczepionki przeciw COVID-19 zawierające wariant XBB.1.5 będą bardziej skuteczne w kontakcie z aktualnymi szczepami niż wcześniejsze szczepionki przeciw COVID-19. Jak dotąd dane z nowych badań na zwierzętach i/lub ludziach wykazały, że nowe szczepionki firm Moderna, Novavax i

Pfizer-BioNTech wywołały silną odpowiedź immunologiczną przeciw szczepom wirusa SARS-CoV-2 XBB\* Omikron.

Nie zaleca się porównywania różnych wskaźników skuteczności stosowanymi w badaniach nad szczepionkami, ponieważ każde badanie ma nieco inne punkty końcowe skuteczności. Dlatego nie można ich w równym stopniu porównywać. Ponadto badania kliniczne nad różnymi szczepionkami przeciw COVID-19 przeprowadzono w różnych krajach w różnym okresie pandemii, a natężenie COVID-19, a także liczba i rodzaj wariantów, które krążyły podczas tych badań, mogły mieć wpływ na ich wyniki dotyczące skuteczności. Należy pamiętać, że wszystkie obecnie dostępne szczepionki bardzo skutecznie zapobiegają ciężkiemu przebiegowi, hospitalizacji i zgonom związanym z COVID-19.

Jednak niezależnie od szczepień ze względu na niepewność dotyczącą COVID-19 i długości ochrony zapewnianej od przyjęcia zalecanych szczepionek i przebycia zakażenia, nie powinniśmy rezygnować z innych ważnych środków ochrony zdrowia publicznego, które zapobiegają rozprzestrzenianiu się COVID-19. Działania o znaczeniu strategicznym stale obejmują: noszenie maseczek w miejscach publicznych, dystans fizyczny, częste mycie rąk i unikanie zatłoczonych miejsc.

## Które szczepionki przeciw COVID-19 powinny przyjmować osoby starsze i w jakich odstępach czasowych?

### Osobom starszym zaleca się przyjęcie zaktualizowanych szczepionek mRNA przeciwko COVID-19 zawierających wariant XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech i Moderna).

Oczekuje się, że te szczepionki zapewnią lepszą odpowiedź immunologiczną przeciw obecnie krążącym szczepom COVID-19 w porównaniu z wcześniejszymi szczepionkami przeciw COVID-19, a także poprawią ochronę przed zakażeniem, poważnymi objawami i ciężkim przebiegiem choroby, która mogła się zmniejszyć od czasu poprzedniego szczepienia lub zakażenia.

Szczepionkami z wyboru przeciw COVID-19 pozostają preparaty na bazie mRNA firmy Moderna i Pfizer-BioNTech, zaś pierwotną szczepionkę **Nuvaxovid™** (firmy Novavax) zaleca się wszystkim, którzy nie chcą lub nie mogą przyjąć szczepionek na bazie mRNA. Niedawno zatwierdzona szczepionka **Nuvaxovid™** (Novavax) przeciw COVID-19 zawierająca szczep XBB.1.5 jest obecnie badana przez NACI, co pozwoli tej instytucji wydać dalsze wytyczne w sprawie najlepszego sposobu jej zastosowania.

U osób, które jeszcze nie otrzymały żadnej dawki szczepionki przeciwko COVID-19 (nie rozpoczęły przyjmowania dawek w serii pierwotnej), zaleca się podanie jednej dawki szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 zawierającej szczep XBB.1.5. W przypadku niedawnego przebycia zakażenia COVID-19 szczepienie może zostać opóźnione o osiem tygodni.

U osób, które rozpoczęły przyjmowanie dawek w serii pierwotnej, ale otrzymały tylko jedną dawkę wcześniejszej szczepionki przeciwko COVID-19, zaleca się uzupełnienie serii poprzez przyjęcie jednej dawki szczepionki mRNA zawierającej szczep XBB.1.5. Dawkę tę można przyjąć, jeśli od przyjęcia poprzedniej szczepionki przeciw COVID-19 lub zakażenia minęło co najmniej osiem tygodni.

U osób, które przyjęły wszystkie dawki w serii pierwotnej (otrzymały co najmniej dwie dawki poprzedniej szczepionki przeciwko COVID-19), zaleca się dawkę szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 zawierającej szczep XBB.1.5. Dawkę można przyjąć, jeśli od przyjęcia poprzedniej szczepionki przeciwko COVID-19 lub zakażenia minęło co najmniej sześć miesięcy.

**AKTUALIZACJA:** Od wiosny 2024 r. NACI zaleca kanadyjskim seniorom, osobom z obniżoną odpornością, dorosłym mieszkańcom domów opieki długoterminowej i innych placówek dla osób starszych przyjęcie dawki przypominającej szczepionki mRNA przeciw COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5. Taką dawkę przypominającą można przyjąć, jeśli od przyjęcia poprzedniej szczepionki przeciwko COVID-19 lub zakażenia minęło co najmniej sześć miesięcy.

Ile otrzymali Państwo dawek szczepionki przeciwko COVID-19 niezawierającej XBB.1.5?	Ile zaleca się dawek szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5?*	Kiedy przyjąć zalecaną dawkę?
0	1	Mozna ją przyjąć już teraz Należy rozważyć odczekanie 8 tygodni, jeśli niedawno przebyto zakażenie COVID-19
1	1	8 tygodni od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia
2 lub więcej	1	6 miesięcy od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia**

\* Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) lub Spikevax® XBB.1.5 (Moderna).

\*\* Wykazano, aby krótszy odstęp (np. od trzech do < sześciu miesięcy) stanowił zagrożenie dla bezpieczeństwa.

## Jakie są zdarzenia niepożądane związane ze szczepionką przeciw COVID-19 u osób starszych?

Zdarzenia niepożądane związane ze szczepionką oznaczają, że układ odpornościowy zaczyna działać i przygotowuje się do rozpoznania i zwalczania wirusa, jeśli kiedykolwiek go napotka.

## Zdarzenia niepożądane związane ze szczepionką przeciw COVID-19 są zwykle łagodne i u osób starszych nie różnią się od reszty populacji.

Najbardziej uspokajający jest fakt, że wśród setek milionów osób starszych, które do tej pory przyjęły szczepionkę przeciw COVID-19, nie wystąpił żaden wyraźny wzorec poważnych lub nieoczekiwanych zdarzeń niepożądanych.

W przypadku szczepionek przeciwko COVID-19 zawierających szczep XBB.1.5 częste zdarzenia niepożądane mogą obejmować ból w miejscu wstrzyknięcia, zmęczenie, ból głowy, nudności, bóle mięśni i gorączkę. Te zdarzenia niepożądane mogą trwać dzień lub dwa – rzadko dłużej niż kilka dni.

Zdarzenia niepożądane związane ze szczepionką są zazwyczaj oznaką, że układ odpornościowy robi dokładnie to, co powinien: działa i buduje odporność, aby chronić pacjenta przed chorobą, przeciw której się zaszczepił.

Tak naprawdę ponieważ osoby starsze mają zwykle słabszy układ odpornościowy niż młodsze, wydaje się, że zdarzenia niepożądane pojawiają się u nich rzadziej, choć osoby te osiągają ten sam poziom odporności lub ochrony co osoby młodsze.

Reakcja alergiczna może wystąpić na każdy lek lub żywność. Niektóre osoby mogą być uczulone na składnik szczepionek przeciw COVID-19, ale należy pamiętać, że takie reakcje alergiczne występują stosunkowo rzadko. Zaleca się, aby w przypadku alergii, w tym ciężkich alergii wymagających noszenia przy sobie EpiPenu, omówić kwestię szczepienia z lekarzem, który oceni ryzyko i udzieli więcej informacji na temat bezpiecznego podania szczepionki.

## Opiekuję się osobą starszą, która nie chce się zaszczepić. Jak mogę ją przekonać, że szczepionka jest bezpieczna?

Może Pan/Pani pokazać osobie starszej pytania i odpowiedzi dotyczące COVID-19 w kontekście osób starszych — na przykład te znajdujące się w naszym dokumencie lub pod którymkolwiek z poniższych linków.

Może Pan/Pani również wspomnieć w rozmowie, że COVID-19 to poważna choroba i że 92% zgonów z powodu COVID-19 w Kanadzie dotyczyło seniorów w wieku powyżej 60 lat.



To zrozumiałe, że osoby starsze mogą obawiać się szczepionki przeciw COVID-19, ale znajomość faktów mówiących, że wszelkie potencjalne zdarzenia niepożądane związane z przyjęciem szczepionki są prawdopodobnie znacznie mniej poważne niż ryzyko śmierci z powodu COVID-19, powinna dodać im otuchy, zwłaszcza w sytuacji, gdy setki milionów osób starszych na całym świecie zostało bezpiecznie zaszczepionych przeciw COVID-19.

## Pytania dotyczące określonych grup populacji

### Czy osoby starsze chorujące przewlekłe powinny się zaszczepić przeciwko COVID-19?

Badania wykazały nie tylko, że u osób dorosłych cierpiących na choroby przewlekłe ryzyko poważnych skutków COVID-19 jest dużo wyższe, ale że ryzyko to wzrasta wraz z liczbą chorób.

Dlatego przyjęcie szczepienia jest szczególnie ważne w przypadku osób cierpiących na choroby wymienione poniżej. Jeśli występuje u Pani/Pana co najmniej jedno z poniższych schorzeń (zgodnie z wykazem Public Health Agency of Canada), proszę porozmawiać o szczepieniach z pracownikiem służby zdrowia.

- nowotwór
- choroba naczyń mózgowych
- przewlekła choroba nerek
- niektóre przewlekłe choroby wątroby
- niektóre przewlekłe choroby płuc
- mukowiscydoza
- cukrzyca typu 1 i typu 2
- niepełnosprawność
- choroby serca
- zakażenie wirusem HIV
- niektóre zaburzenia psychiczne
- otyłość
- choroby związane z pierwotnym niedoborem odporności
- palenie tytoniu, obecne lub w przeszłości
- przeszczep narządów lub komórek macierzystych krwi
- gruźlica
- stosowanie kortykosteroidów lub innych leków immunosupresyjnych

### Czy szczepionka przeciw COVID-19 jest bezpieczna dla osób starszych cierpiących na choroby przewlekłe?

#### Ogólnie rzecz biorąc, szczepionka przeciw COVID-19 jest bezpieczna dla osób cierpiących na choroby przewlekłe.

Zauważono jednak, że osoby z zaburzeniami krzepnięcia lub przyjmujące leki rozrzedzające krew powinny poinformować o tym swojego lekarza, aby uniknąć ryzyka krwawienia, powstawania siniaków lub krwiaków (gromadzenia się krwi pod skórą) po szczepieniu. Zaleca się również, aby osoby dorosłe, które cierpią na jakiegokolwiek choroby przewlekłe lub przyjmują leki, powiadomiły o tym swojego lekarza, aby uniknąć zdarzeń niepożądanych i zapewnić prawidłowe zastosowanie szczepionki.

### Czy osoba z alergią powinna się zaszczepić przeciw COVID-19?

Osoby z alergiami związanymi lub niezwiązanymi ze szczepionką przeciw COVID-19 powinny omówić ze swoim lekarzem kwestię przyjęcia szczepionki przeciw COVID-19. W przypadku osób, którym zaleca się przyjęcie szczepionki przeciw COVID-19, czas obserwacji po szczepieniu może się różnić w zależności od rodzaju alergii (od 15 do co najmniej 30 minut).

Osoby, u których wystąpiła łagodna lub umiarkowana reakcja alergiczna na poprzednią dawkę szczepionki przeciw COVID-19, powinny omówić tę kwestię z lekarzem, ponieważ niewykluczone, że będą one mogły przyjąć kolejną dawkę.

**Czy szczepionka przeciw COVID-19 jest bezpieczna dla osób starszych z obniżoną odpornością?**

**Pacjenci z obniżoną odpornością lub z osłabionym układem odpornościowym są zwykle narażeni na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i śmierci z powodu zakażenia COVID-19.**

Chodzi tu o osoby starsze chorujące na nowotwór, osoby zakażone HIV, biorców przeszczepów lub osoby przyjmujące sterydy lub inne leki stosowane w leczeniu niektórych chorób, zwane lekami immunosupresyjnymi, które obniżają zdolność organizmu do zwalczania niektórych zakażeń.

Ze względu na zwiększone ryzyko poważnego przebiegu choroby i śmierci z powodu zakażenia COVID-19, osoby z obniżoną odpornością powinny zaszczepić się przeciw COVID-19, jeśli nie ma ku temu bezwzględnych przeciwwskazań.

Ponieważ żadna ze szczepionek dopuszczonych do obrotu nie zawiera żywego wirusa, nie ma ryzyka zarażenia się prawdziwym wirusem podczas szczepienia.

Podkreśla się konieczność szczepienia u osób dorosłych z obniżoną odpornością przeciw COVID-19: w zaleceniach uwzględnia się konieczność przyjęcia dwóch do trzech dawek w odstępie od czterech do ośmiu tygodni w ramach serii pierwotnej. U pozostałych osób dorosłych w ramach serii pierwotnej zaleca się jedynie jedną do dwóch dawek w odstępie ośmiu tygodni. Poniższa tabela zawiera zestawienie zaleceń NACI u osób z obniżoną odpornością.

Ogólnie rzecz biorąc, specjaliści w dziedzinie medycyny podkreślają, że w przypadku kanadyjskich seniorów z dobrze kontrolowanymi zaburzeniami odporności korzyści płynące ze szczepienia przeciw COVID-19 prawie zawsze przewyższają wszelkie ryzyko, a immunizacja jest zalecana.

Ponadto zawsze warto zapytać o najnowsze informacje i porady dotyczące bezpieczeństwa i skuteczności tych szczepionek lekarza, który dobrze zna ogólny stan zdrowia pacjenta.

## Zestawienie zaleceń NACI dla osób z obniżoną odpornością

Ile otrzymali Państwo dawek szczepionki przeciwko COVID-19 niezawierającej XBB.1.5?	Ile zaleca się dawek szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5?*	Kiedy przyjąć zalecaną(-e) dawkę(-i)?
0	2	Można ją przyjąć już teraz  Należy rozważyć odczekanie od 4 do 8 tygodni, jeśli niedawno przeżyto zakażenie COVID-19  Drugą dawkę należy podać od 4 do 8 tygodni od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia
1	2	4 tygodnie do 8 tygodni od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia
2	1	4 tygodnie do 8 tygodni od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia
3 dawki lub więcej	1	6 miesięcy od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia**

\* Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) lub Spikevax® XBB.1.5 (Moderna).

\*\* Wykazano, aby krótszy odstęp (np. od trzech do < sześciu miesięcy) stanowił zagrożenie dla bezpieczeństwa.

**AKTUALIZACJA:** Od wiosny 2024 r. NACI zaleca osobom z obniżoną odpornością przyjęcie dawki przypominającej szczepionki mRNA zawierającej wariant XBB.1.5 przeciw COVID-19. Dawkę przypominającą można przyjąć, jeśli od przyjęcia poprzedniej szczepionki przeciwko COVID-19 lub zakażenia minęło co najmniej sześć miesięcy.

## Czy szczepionka przeciw COVID-19 jest bezpieczna i zalecana u osób starszych cierpiących na demencję?

Wiek jest największym czynnikiem ryzyka wystąpienia demencji. Osoby z demencją często cierpią na co najmniej jedną inną chorobę przewlekłą i wykazano, że w porównaniu z osobami bez demencji są znacznie bardziej narażone na zakażenie, poważny przebieg choroby i śmierć z powodu COVID-19.

Osoby z demencją częściej mają problemy z zapamiętywaniem i rozumieniem zalecanych środków ochrony zdrowia publicznego, takich jak dystans fizyczny i noszenie maseczki w obecności innych osób, co znacznie zwiększa ich ryzyko zarażenia się COVID-19. Dlatego też Public Health Agency of Canada, kanadyjskie stowarzyszenia lekarzy i pielęgniarek oraz Alzheimer Society of Canada zalecają wszystkim kanadyjskim seniorom, w tym osobom cierpiącym na demencję, zaszczepienie się, jeżeli jest taka możliwość.

Istnieją pewne obawy, że niektóre zdarzenia niepożądane związane ze szczepionkami przeciw COVID-19, takie jak ból ramienia, ból głowy, bóle mięśni, zmęczenie, gorączka lub biegunka, które mogą utrzymywać się przez kilka dni, mogą powodować zwiększoną dezorientację u osoby z demencją, jednak te zdarzenia niepożądane po szczepieniu można zwykle efektywnie zmniejszyć, podając paracetamol lub stosując inne metody.

Miliony starszych osób na całym świecie cierpiących na demencję bezpiecznie zaszczepiło się przeciw COVID-19, a specjaliści w dziedzinie medycyny nadal podkreślają, że korzyści związane ze szczepieniem przeciw COVID-19 prawie zawsze przewyższają wszelkie ryzyko oraz że szczepienia są szczególnie zalecane w przypadku osób z demencją.

## Jestem członkiem mniejszości i nie wiem, czy zaszczepić się przeciw COVID-19.

### Skąd mam wiedzieć, że szczepionka jest dla mnie bezpieczna?

To zrozumiałe, że członkowie mniejszości, zwłaszcza osoby czarnoskóre i rdzenni Kanadyjczycy, nie wiedzą, czy powinni poddać się szczepieniu z powodu systemowego rasizmu i historycznej nieufności wobec kanadyjskiego systemu opieki zdrowotnej. Kanadyjczycy o innym niż biały kolorze skóry są nieproporcjonalnie dotknięci skutkami COVID-19 ze względu na różnice społeczne, ekonomiczne i zdrowotne, a przyjęcie szczepionki może zapewnić im najwyższy poziom ochrony przed tym wirusem.

Ponadto firmy Pfizer-BioNTech i Moderna stwierdziły, że skuteczność ich szczepionek jest taka sama niezależnie od wieku, rasy i pochodzenia etnicznego oraz płci.

## Obalanie mitów na temat szczepień przeciw COVID-19

**Czy jak się zaszczepię,  
to zachoruję na COVID-19?**

Szczepionki przeciw COVID-19, które są obecnie dopuszczone do obrotu w Kanadzie, nie mogą i nie spowodują zachorowania na COVID-19. Wszystkie szczepionki zawierają zasadniczo przepis, który organizm wykorzystuje do wytworzenia niewielkiego fragmentu nieszkodliwego białka kolca, które przypomina białko występujące w wirusie COVID-19, dzięki czemu organizm może go rozpoznać i zwalczyć.

**Szczepionka przeciw COVID-19 w rzeczywistości nie zawiera wirusa COVID-19, więc nie prowadzi do zakażenia COVID-19. Syntetyczne DNA i mRNA, które są głównym składnikiem szczepionek przeciw COVID-19, po wprowadzeniu do organizmu szybko się rozkładają.**

Szczepionka przeciw COVID-19 nie spowoduje dodatniego wyniku testu PCR (z nosogardła) ani szybkiego testu antygenowego (RAT). Jeśli wynik testu RAT lub PCR na obecność COVID-19 będzie pozytywny, oznacza to, że pacjent jest zakażony COVID-19 i nie ma to związku ze szczepionką.

**Podobno składniki szczepionki  
są szkodliwe.  
Czy to prawda?**

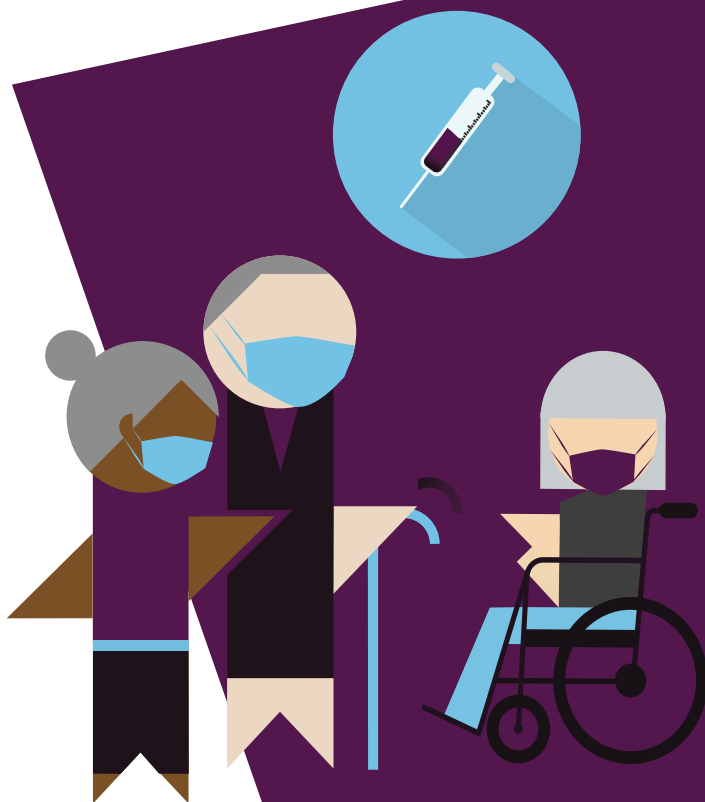
Jak wspominaliśmy wcześniej w tej broszurze, szczepionki firm Pfizer-BioNTech i Moderna zawierają mRNA, natomiast szczepionka firmy Novavax zawiera rekombinowane białko kolca SARS-CoV-2 i adiuwant Matrix-M. Inne składniki dopuszczonych do obrotu szczepionek przeciw COVID-19 to zwykle składniki szczepionek, takie jak tłuszcze, sole i niewielka ilość cukru. Szczepionki nie zawierają żywych wirusów i nie wchodzi w interakcję z naszym DNA.

Żadne dopuszczone do obrotu szczepionki przeciw COVID-19 nie zawierają żelatyny ani materiałów pochodzenia zwierzęcego. Szczepionki firm Pfizer-BioNTech, Moderna i Novavax nie zostały wyprodukowane na bazie linii komórkowych płodów. Należy podkreślić, że żadna ze szczepionek nie zawiera tkanek ani komórek płodu. Szczepionki obecnie dopuszczone do obrotu nie zawierają najbardziej powszechnych alergenów, takich jak lateks i białka występujące w żywności (np. jaja, gluten, orzechy lub produkty uboczne). Szczepionki nie zawierają żadnych materiałów, takich jak metale, implanty, mikroczipy lub urządzenia śledzące.

**Podobno po podaniu szczepionki przeciw COVID-19 może dojść do zapalenia mięśnia sercowego/ zapalenia osierdzia. Czy to prawda?**

Istnieje bardzo niewielkie ryzyko zachorowania na zapalenie mięśnia sercowego (stan zapalny lub obrzęk/ zaczerwienienie mięśnia sercowego) i/lub zapalenie osierdzia (stan zapalny lub obrzęk/ zaczerwienienie wyściółki na zewnątrz serca) po podaniu dopuszczonych do obrotu szczepionek przeciw COVID-19. U większości osób objawy szybko ustępują po zastosowaniu standardowego leczenia i odpoczynku. Ponadto, w przypadku szczepionek firm Pfizer-BioNTech i Moderna stwierdzono, że powikłanie to występowało szczególnie u młodzieży i młodych dorosłych. Istotne jest, aby uwzględnić, że zapalenie mięśnia sercowego może także nastąpić w wyniku zakażenia COVID-19.

Osoby, które zachorowały na zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia po poprzedniej szczepionce przeciw COVID-19, mogą przyjąć kolejną dawkę szczepionki po uprzednim omówieniu tej kwestii z lekarzem.



## Pozostałe pytania

### Ile osób starszych zostało zaszczepionych w Kanadzie?

Według stanu na grudzień 2023 r. 94 procent Kanadyjczyków w wieku ponad 60 lat (z wyjątkiem Alberta) przyjęło co najmniej jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 pierwotnej. Jednak zaledwie 38 procent kanadyjskich seniorów przyjęło szczepionkę mRNA przeciw COVID-19 zawierającą XBB.1.5. Oznacza to, że większość kanadyjskich seniorów potencjalnie kwalifikuje się do otrzymania szczepionek mRNA przeciw COVID-19 zawierających wariant XBB.1.5. Oczekuje się, że szczepionka ta zapewni lepszą odpowiedź immunologiczną przeciw obecnie krążącym szczepom COVID-19, a także poprawi ochronę przed zakażeniem, poważnymi objawami i ciężkim przebiegiem choroby, która mogła się zmniejszyć od czasu poprzedniego szczepienia lub zakażenia.

### Jak uzyskać historię szczepień przeciw COVID-19?

Istnieją różne sposoby uzyskania historii szczepień przeciw COVID-19. Można to zrobić online, postępując zgodnie z następującymi instrukcjami:

1. Kliknąć link do strony internetowej: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>.
2. Kliknąć pole swojej prowincji/terytorium.
3. Kliknąć zielone pole, aby wejść na stronę internetową jurysdykcji.
4. Podać niezbędne informacje, aby uzyskać dowód szczepienia COVID-19.

Można to również zrobić telefonicznie, postępując zgodnie z następującymi instrukcjami:

1. Skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, ponieważ powinien on posiadać dokumentację dotyczącą szczepień przeciw COVID-19.
2. W przypadku braku możliwości potwierdzenia historii szczepień, może Pan/ Pani zapytać swojego lekarza o inne sposoby.



## Czy będę musiał(a) przyjmować dawkę przypominającą co trzy do sześciu miesięcy?

Obecnie nie ma pewności co do rocznego wzorca zakażeń COVID-19, czasu trwania ochrony immunologicznej między szczepionkami i/lub zakażeniami oraz działania przyszłych szczepionek. W miarę publikowania kolejnych badań i danych na ten temat NACI przedstawi Kanadyjczykom dalsze zalecenia dotyczące odstępów między dawkami szczepionek.

Nie należy jednak zwlekać i warto już teraz podjąć decyzję o przyjęciu szczepionki.

## Czy powinienem(-nam) zaszczepić się przeciw innym chorobom?

W Kanadzie jest pięć innych szczepionek zatwierdzonych i/lub zalecanych dla osób starszych. Są to:

Choroby, którym można zapobiegać dzięki szczepieniom	Czas skuteczności dawki(-ek) szczepionki
Grypa	Jedna dawka co roku
Syncytialny wirus oddechowy (RSV)	Jedna dawka
Choroba pneumokokowa (zapalenie płuc)	Jedna dawka
Półpasiec	Dwie dawki
Tężec i błonica	Jedna dawka co 10 lat

**Większość zalecanych szczepionek można podać jednocześnie. Może Pan/Pani porozmawiać ze swoim lekarzem, który przekaze Panu/Pani bieżące informacje dotyczące zalecanych szczepień.**

Więcej informacji na temat chorób, którym można zapobiegać dzięki szczepieniom, krajowych zaleceń dotyczących szczepień, kosztów i dostępności, można znaleźć, klikając poniższy link do broszury:

- [Przewodnik po szczepionkach dla kanadyjskich seniorów — broszura](#)

## Dodatkowe przydatne materiały

- [World Health Organization – Szczepionki przeciw COVID-19 i bezpieczeństwo szczepionek](#)
- [Public Health Agency of Canada – COVID-19: Zasoby dla seniorów i ich opiekunów](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [Johns Hopkins Medicine – Szczepionki przeciw COVID-19: Mity i fakty](#)

Aby dowiedzieć się więcej o NIA, odwiedź naszą stronę internetową [www.NIAgeing.ca](http://www.NIAgeing.ca) i śledź nas na Twitterze @NIAgeing