

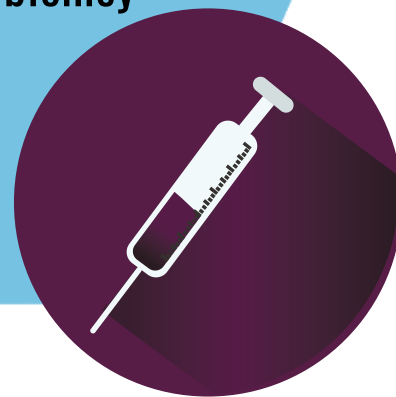
# Podręcznik szczepień dla kanadyjskich seniorów

Pewność, niezależność i dobry stan zdrowia  
jako wsparcie procesów starzenia

Zima 2024

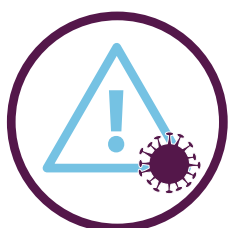
W niniejszej broszurze znajdą Państwo wyjaśnienie,

- Dlaczego szczepionki umożliwiają starzenie się w dobrym zdrowiu
- Szczepionki przeciw COVID-19
- Szczepionki przeciw grypie
- Szczepionki przeciw RSV (nowość 2023 r.)
- Szczepionki przeciw pneumokokom (zapaleniu płuc)
- Szczepionki przeciw półpaścowi
- Szczepionki przeciwwężcowe i przeciw błonicy



# DLACZEGO SZCZEPIONKI UMOŻLIWIAJĄ STARZENIE SIĘ W DOBRYM ZDROWIU?

Szczepionki pozwalające zachować dobre zdrowie i niezależność są istotne na wszystkich etapach życia, w szczególności w podeszłym wieku.



## ODPORNOŚĆ W NATURALNY SPOSÓB MALEJE Z WIEKIEM

Z biegiem czasu układ odpornościowy robi się coraz słabszy, co zwiększa ryzyko poważnych skutków chorób zakaźnych.



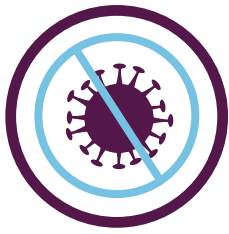
## SZCZEPIENIE POMAGA PRZYGOTOWAĆ ORGANIZM DO WALKI Z ZAKAŻENIAMI, KTÓRYM MOŻNA W TEN SPOSÓB ZAPOBIEC

W przypadku pierwszego kontaktu organizmu z nowym wirusem lub bakterią, potrzebuje on trochę czasu na wytworzenie zdolności do walki. Szczepionki uczą układ odpornościowy przygotować się na przyjęcie wirusów lub bakterii, co pozwoli organizmowi na szybszą reakcję, jeszcze zanim infekcja spowoduje poważniejsze problemy.



## SZCZEPIENIE POMAGA CHRONIĆ INNYCH

Większa liczba zaszczepionych osób utrudnia rozprzestrzenianie wirusów lub bakterii, a tym samym zarażanie innych. To pomaga chronić osoby, które nie mogą się zaszczepić oraz osoby niezdolne do wytworzenia silnej odpowiedzi na szczepionkę.



## SZCZEPIONKI WYELIMINOWAŁY SZEREG ŚMIERTELNYCH CHORÓB

Skuteczność szczepionek pozwoliła wyeliminować na terytorium Kanady szereg chorób. Na przykład Kanadyjczycy nie potrzebują już szczepień przeciw ospie prawdziwej.



## NABYTA OCHRONA MALEJE Z CZASEM

Z biegiem czasu zapewniana przez szczepionki ochrona przed pewnymi chorobami zakaźnymi może się zmniejszyć. Odporność na nie może poprawić przyjęcie dawki przypominającej.



## SZCZEPIONKI TO OPCJA BEZPIECZNA

Ponieważ szczepionki przechodzą szereg testów i są nieustannie monitorowane, są bardzo bezpieczne! Skutki uboczne są zwykle łagodne i utrzymują się zaledwie przez kilka dni.

# KTÓRE SZCZEPIONKI SĄ ISTOTNE DLA KANADYJSKICH SENIORÓW?

Aby mogli Państwo zachować niezależność i zdrowie, zaleca się szczepienia przeciw następującym chorobom zakaźnym:

- COVID-19
- Grypa
- Syncytialny wirus oddechowy (RSV)
- Choroba pneumokokowa (zapalenie płuc)
- Półpasiec
- Tężec i błonica

Osoby planujące podróże powinny także rozważyć szczepienie, np. przeciw WZW A i B, żółtej febrze lub wściekliznie.

Zasadność różnych opcji szczepień należy omówić z pracownikiem służby zdrowia, który wskaże potrzebne szczepionki oraz najlepszy czas ich podania.



**PODPOWIEDŹ:** W charakterze przypomnienia o konieczności ustalenia szczepień i innych dostępnych dla Państwa środków ochrony zdrowia z pracownikiem służby zdrowia można użyć daty urodzenia!

# ILU KANADYJSKICH SENIORÓW PRZYJĘŁO ZALECANE SZCZEPIONKI?

Jednym z celów kanadyjskiego programu szczepień jest objęcie co najmniej 80% kanadyjskich seniorów szczepieniem przeciw pneumokokom oraz corocznym szczepieniem przeciw grypie. Najnowsza ankieta dotycząca stanu zdrowia kanadyjskich seniorów wykazała, że obecny odsetek osób zaszczepionych wśród kanadyjskich seniorów **pozostaje zdecydowanie zbyt niski**:

36,3%

SZCZEPIONKA  
PRZECIW  
PÓŁPAŚCOWI

51,1%

SZCZEPIONKA  
PRZECIW  
PNEUMOKOKOM

62,4%

COROCZNA  
SZCZEPIONKA PRZECIW  
GRYPIE

# SZCZEPIONKA PRZECIW COVID-19

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM JEST COVID-19?

COVID-19 to choroba zakaźna wywołana wirusem SARS-CoV-2. Do najczęstszych objawów należy katar, ból gardła i głowy.

U seniorów objawy mogą mieć inną postać (np. gorączka może być niższa) lub mogą być rzadsze (np. nudności, zatłoczony nos, biegunka, wymioty, upadki, odwodnienie i majaczenie).

Zarażenie COVID-19 może wywoływać poważne objawy, w tym trudności z oddychaniem lub poważne duszności. W przypadku takich objawów należy zasięgnąć porady lekarza.

## DLACZEGO WARTO PRZYJĄĆ TĘ SZCZEPIONKĘ?

Ryzyko hospitalizacji z powodu poważnego przebiegu choroby lub zgonu w wyniku COVID-19 jest znacznie wyższe u seniorów, a osoby w wieku co najmniej 60 lat stanowiły jak dotąd 92% zmarłych na COVID-19 w Kanadzie. Zgodnie z przewidywaniami nowe szczepionki przeciw COVID-19 zapewnią lepszą odpowiedź na obecne szczepy wirusa SARS-CoV-2 w porównaniu z poprzednimi wersjami, a także poprawią ochronę przed poważnym przebiegiem choroby, która mogła zmaleć od czasu ostatniego szczepienia przeciw COVID-19 lub zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

**Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) zaleca kanadyjskim seniorom przyjęcie jednej dawki nowej szczepionki mRNA przeciw COVID-19 zawierającej XBB.1.5 (Moderna lub Pfizer-BioNTech).** Tabela na następnej stronie wskazuje przypadki, gdy zaleca się przyjęcie jednej dawki nowej szczepionki mRNA przeciw COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5 zależnie od historii szczepień i zakażeń.

Osobom o obniżonej odporności zaleca się przyjęcie jednej lub dwóch dawek nowej szczepionki mRNA przeciw COVID-19 zawierającej wariant XBB.1.5 zależnie od liczby przyjętych wcześniej dawek szczepionki przeciw COVID-19. Te osoby mogą także otrzymać kolejne dawki w krótszym odstępie czasu od ostatniego szczepienia przeciw COVID-19 lub zakażenia.

<b>Ile otrzymali Państwo dawek szczepionki przeciwko COVID-19 niezawierającej XBB.1.5?</b>	<b>Kiedy przyjąć zalecaną dawkę?</b>
0	Można ją przyjąć już teraz.  Należy rozważyć odczekanie 8 tygodni w przypadku niedawno przebytego zakażenia COVID-19.
1	8 tygodni od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia.
2 lub więcej	6 miesięcy od ostatniego szczepienia przeciwko COVID-19 lub zakażenia.

**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.

Szczepionkami z wyboru przeciw COVID-19 są preparaty na bazie mRNA firmy Moderna i Pfizer-BioNTech, zaś oryginalną szczepionkę firmy Novavax zaleca się wszystkim, którzy nie chcą lub nie mogą przyjąć szczepionek na bazie mRNA. Zatwierdzona w grudniu 2023 r. szczepionka firmy Novavax przeciw COVID-19 zawierająca wariant XBB.1.5 jest obecnie badana przez NACI, co pozwoli tej instytucji wydać dalsze wytyczne w sprawie najlepszego sposobu jej zastosowania.

## ILE KOSZTUJĄ TE SZCZEPIONKI?

Szczepionki przeciw COVID-19 są dostępne bezpłatnie dla wszystkich Kanadyjczyków.

## GDZIE MOGĘ SIĘ ZASZCZEPIĆ?

W zależności od prowincji lub terytorium, szczepionki są powszechnie dostępne w publicznych przychodniach zdrowia, placówkach podstawowej opieki zdrowotnej i wybranych poradniach specjalistycznych, aptekach i szpitalach. **Szczepionki przeciw COVID-19 można bezpiecznie podać jednocześnie z innymi szczepionkami lub w dowolnej chwili przed nimi lub po nich.** Więcej informacji można uzyskać od pracownika służby zdrowia.





# SZCZEPIONKA PRZECIW GRYPIE

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM JEST GRYPA?

Choć na grypę można zachorować przez cały rok, częściej zdarza się to w „sezonie grypowym”, który zwykle ma miejsce jesienią i zimą, od listopada do kwietnia.

Objawy mogą obejmować gorączkę, ból głowy i mięśni, zmęczenie, ból gardła, dreszcze, kaszel i utratę apetytu. Większość ludzi zdrowieje w ciągu 7–10 dni, ale u niektórych może dojść do pogorszenia istniejących schorzeń, hospitalizacji lub zgonu.

## DLACZEGO WARTO PRZYJĄĆ TĘ SZCZEPIONKĘ?

Kanadyjscy seniorzy są bardziej narażeni na ryzyko poważnych skutków choroby (np. zapalenie płuc, zawał serca i zgon). Do innych populacji wysokiego ryzyka należą osoby przewlekle chore, kobiety w ciąży, mieszkańcy domów opieki lub innych obiektów opieki dla osób przewlekle chorych, a także przedstawiciele ludności autochtonicznej.

W połączeniu z zapaleniem płuc grypa stanowiła 8. z najważniejszych przyczyn zgonów w Kanadzie, przy czym w roku 2022 90% z tych zgonów dotyczyło szacowanej liczby 5375 kanadyjskich seniorów.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

Kanadyjscy seniorzy mogą przyjąć jedną z ośmiu szczepionek przeciw grypie, należącą do jednej z dwóch kategorii: inaktywowane szczepionki przeciw grypie (IIV) oraz rekombinowana szczepionka przeciw grypie (RIV). Większość tych szczepionek chroni przed czterema szczepami wirusa grypy, przy czym szczepionki typu IIV oferują różne opcje, w tym szczepionki przeciw grypie w dawce standardowej lub modyfikowanej, np. szczepionki Fluzone High-Quadrivalent (w wyższej dawce) lub Fluad (w tym w dawce adjuwantowej). Dostępna jest tylko jedna szczepionka typu RIV, Supemtek, szczepionka typu modyfikowanego.

**NACI zaleca kanadyjskim seniorom coroczne szczepienia przeciw grypie** w związku ze zmianami szczepów, przed którymi chronią poszczególne szczepionki. Wynika to nie tylko z lepszego dopasowania szczepienia do aktualnych wirusów grypy, lecz także z odpowiedzi układu odpornościowego, która nie utrzymuje się dłużej niż przez rok.

**Zgodnie z zaleceniami NACI, seniorom należy podawać jedną z trzech modyfikowanych szczepionek przeciw grypie:** Fluzone High-Dose Quadrivalent, Fluad lub Supemtek. Te szczepionki zapewniają większą korzyść bez różnicy bezpieczeństwa. Jeśli nie są one dostępne, należy podać dowolną z pozostałych szczepionek przeciw grypie.

## ILE KOSZTUJĄ TE SZCZEPIONKI?

Choć w Państwa regionie mogą nie być dostępne wszystkie szczepionki, dostępne preparaty seniorzy otrzymają bezpłatnie. Alberta, Manitoba, Nowy Brunzwik, Nowa Szkocja, Ontario, Wyspa Księcia Edwarda, Saskatchewan i Yukon zapewniają mieszkającym na ich terytorium seniorom bezpłatne szczepienie preparatem Fluzone High-Dose Quadrivalent. Kolumbia Brytyjska i Ontario zapewniają mieszkającym na ich terytorium seniorom bezpłatne szczepienie preparatem Fluad. W pozostałej części Kanady za szczepionki Fluzone High-Dose Quadrivalent i zmodyfikowaną szczepionkę Fluad zwykle należy zapłacić z własnej kieszeni, choć w niektórych grupach ich koszt może pokryć ubezpieczenie. Supemtek to jedyny dostępny w Kanadzie preparat opłacany przez pacjenta.

## GDZIE I KIEDY MOGĘ PRZYJAĆ TAKĄ SZCZEPIONKĘ?

Zależnie od prowincji lub terytorium, szczepionkę przeciw grypie można przyjąć w poradni podstawowej opieki zdrowotnej i w niektórych poradniach specjalistycznych, aptekach lub poradniach zdrowia publicznego. Choć szczepienie przeciw grypie jest możliwe w dowolnej chwili sezonu jesienno-zimowego, **optymalnie każdy kanadyjski senior powinien przyjąć coroczną dawkę jak najwcześniej w tym sezonie. Większość szczepionek przeciw grypie można bezpiecznie podawać jednocześnie z innymi szczepionkami lub w dowolnym czasie przed lub po takich szczepionkach.** Więcej informacji można uzyskać od pracownika służby zdrowia.

# SZCZEPIONKI PRZECIW RSV (NOWOŚĆ 2023 R.)

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM JEST SYNCYTIALNY WIRUS ODDECHOWY (RSV)?

RSV to wirus atakujący drogi oddechowe i płuca człowieka, który powoduje infekcję górnych i dolnych dróg oddechowych. W Kanadzie infekcje RSV szerzą się w sezonie zimowym, czyli zaczynają się w październiku lub listopadzie, a kończą w kwietniu lub maju.

Infekcje wywołane wirusem RSV zwykle mają łagodny przebieg, a ich objawy przypominają objawy przeziębienia (np. katar, kaszel, kichanie, świszczący oddech, gorączka, spadek apetytu i energii). Choć zwykle powrót do zdrowia zajmuje tydzień lub dwa, infekcja może spowodować takie powikłania, jak choroba dolnych dróg oddechowych (np. zapalenie płuc), pogorszenie istniejących schorzeń, hospitalizację i zgon.

Ponieważ organizm człowieka wytwarza jedynie krótkotrwałą odporność na wirusa RSV, te infekcje mogą się powtarzać w dowolnym wieku.

## DLACZEGO WARTO PRZYJĄĆ TĘ SZCZEPIONKĘ?

Do grup narażonych na ryzyko poważnych skutków zarażenia wirusem RSV należą seniorzy, osoby z przewlekłą chorobą płuc, chorobą serca i osoby z osłabionym układem odpornościowym oraz mieszkańcy domów opieki długoterminowej. Wśród dorosłych stwierdzono, że procent osób wymagających hospitalizacji rośnie wraz z wiekiem, przy czym w skali roku dla osób w wieku 80 lat i starszych jest osiem razy wyższy niż dla ogółu populacji.

Śmiertelność w wyniku infekcji spowodowanych wirusem RSV jest najwyższa wśród starszych seniorów — ponad sześciokrotnie wyższa od śmiertelności ogółu populacji. Podobnie jak w przypadku grypy i COVID-19, 85% zgonów hospitalizowanych pacjentów z wirusem RSV dotyczyło seniorów.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

W Kanadzie dla osób w wieku 60 lat i starszych jest obecnie dostępna jedna szczepionka przeciw RSV, Arexvy.

Choć zalecenia NACI zostaną wydane dopiero w roku 2024, **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** zaleciły niedawno, by **osoby dorosłe w wieku co najmniej 60 lat przyjęły jedną dawkę szczepionki przeciw RSV na podstawie procesu podejmowania świadomej decyzji** przez pacjentów i pracowników służby zdrowia.

## ILE KOSZTUJĄ TE SZCZEPIONKI?

Obecnie te szczepionki są dostępne w Kanadzie jedynie w wersji płatnej, z wyjątkiem prowincji Ontario, która finansuje preparat Arexvy dla osób w wieku co najmniej 60 lat mieszkających w domach opieki długoterminowej, ośrodkach opiekuńczo-rehabilitacyjnych i dla niektórych mieszkańców domów spokojnej starości. Koszt szczepionki może pokrywać prywatny plan lekowy

## GDZIE MOGĘ SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Zależnie od prowincji lub terytorium, szczepionki są dostępne w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej, wybranych poradniach specjalistycznych i aptekach. **Należy porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia na temat innych szczepionek, które można przyjąć w tym samym czasie.**

# SZCZEPIONKA PRZECIW PNEUMOKOKOM

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM SĄ CHOROBY PNEUMOKOKOWE?

Choroby pneumokokowe to grupa chorób spowodowanych bakteriami *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Mogą one powodować infekcje płuc, ucha, zatok, a rzadziej krwiobiegu lub ośrodkowego układu nerwowego.

Zapalenie płuc, czyli infekcja płuc, to najpowszechniejsza poważna postać choroby wywołanej pneumokokami. Wśród objawów należy wymienić duszności, kaszel, gorączkę, potliwość, dreszcze, zmęczenie, nudności i wymioty, ból w klatce piersiowej, przyspieszony puls, splątanie lub majaczenie, obniżoną temperaturę ciała i biegunkę. Poważniejszych skutków zarażenia doświadczają tysiące, przede wszystkim starszych Kanadyjczyków.

## DLACZEGO WARTO PRZYJAĆ SZCZEPIONKĘ?

Kanadyjscy seniorzy narażeni są na wyższe ryzyko poważnych skutków i co roku w Kanadzie to właśnie oni najczęściej wymagają hospitalizacji z powodu zapalenia płuc i umierają. Inne grupy podwyższonego ryzyka obejmują osoby przewlekle chore (np. osoby z chorobą serca, płuc, wątroby lub cukrzycą), osoby o osłabionym układzie odpornościowym (np. z HIV, biorcy przeszczepu) oraz osoby z niektórymi czynnikami behawioralnymi/ społecznymi (np. palenie tytoniu, bezdomność).

W połączeniu z grypą, zapalenie płuc stanowiło 10. z najważniejszych przyczyn zgonów w Kanadzie w roku 2021.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

W Kanadzie podaje się dwa rodzaje szczepionek przeciwko pneumokokom:

- polisacharydową szczepionkę przeciw pneumokokom (PPV23)
- skoniugowaną szczepionkę przeciw pneumokokom (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

Liczba w nazwie poszczególnych szczepionek wskazuje liczbę rodzajów bakterii *S. pneumoniae*, przed którą chroni dany preparat.

**Zgodnie z zaleceniami NACI wszyscy seniorzy w wieku co najmniej 65 lat powinni przyjąć szczepionkę Pevnar 20 (PCV20)** niezależnie od ewentualnych wcześniejszych szczepień przeciw pneumokokom.

Alternatywnie, osoby, które nigdy wcześniej nie przyjęły szczepionki przeciw pneumokokom, mogą otrzymać preparat Vaxneuvance (PCV15), a po upływie roku Pneumovax 23 (PPV23).

Seniorom, którzy przyjęli wyłącznie preparat Pneumovax 23 lub ten preparat łącznie z Pevnar 13 (PCV13), NACI zaleca przyjęcie szczepionki Pevnar 20 po upływie pięciu lat. Seniorom, którzy przyjęli wyłącznie preparat Pevnar 13, NACI zaleca przyjęcie szczepionki Pevnar 20 po upływie roku.

NACI w dalszym ciągu zaleca dalsze stosowanie preparatu Pevnar 13 i Pneumovax 23 u osób dorosłych jedynie w przypadku niedostępności szczepionek Vaxneuvance i/lub Pevnar 20.

## ILE KOSZTUJĄ TE SZCZEPIONKI?

Preparat Pneumovax 23 jest bezpłatny w całej Kanadzie dla wszystkich osób w wieku co najmniej 65 lat, zaś szczepionka Pevnar 13 ma różną dostępność w różnych miejscach. Obecnie preparaty Vaxneuvance i Pevnar 20 są dostępne w Kanadzie jedynie w wersji odpłatnej, z wyjątkiem prowincji Quebec, która finansuje szczepionkę Pevnar 20 dla wybranych grup wysokiego ryzyka. Koszt szczepionki może pokrywać prywatny plan lekowy.

## GDZIE MOGĘ SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Zależnie od prowincji lub terytorium, szczepionki są dostępne w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej, wybranych poradniach specjalistycznych, aptekach lub poradniach zdrowia publicznego.

**Szczepionki przeciw pneumokokom można bezpiecznie podawać jednocześnie z wybranymi innymi szczepionkami omówionymi w niniejszej broszurze.** Więcej informacji można uzyskać od pracownika służby zdrowia.



# SZCZEPIONKA PRZECIW PÓŁPAŚCOWI

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM JEST PÓŁPASIEC?

Półpasiec (herpes zoster) to infekcja wynikająca z reaktywacji wirusa ospy wietrznej. Półpasiec przybiera najczęściej postać bolesnej pęcherzykowej wysypki, której towarzyszy ból głowy i gorączka.

Oprócz tych objawów często występują poważne skutki, w tym długotrwały, silny ból, zwany neuralgią półpaścową, który utrzymuje się przez ponad 90 dni, a czasami nawet przez lata. Do innych powikłań należą paraliż nerwów, utrata wzroku oraz problemy ze słuchem lub zaburzenia równowagi.

## DLACZEGO WARTO PRZYJĄĆ SZCZEPIONKĘ?

Półpasiec może rozwinąć się u każdej osoby, która przechorowała ospę wietrzną. Większość przypadków dotyczy jednak osób po 50. roku życia, u których ta infekcja ma często poważniejszy przebieg. Pozostałe grupy wysokiego ryzyka obejmują osoby o osłabionym układzie odpornościowym i przewlekle chore.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

W Kanadzie jest obecnie dostępna jedna szczepionka przeciw półpaścowi, Shingrix. Szczepionka Shingrix wymaga podania dwóch dawek w odstępie od dwóch do sześciu miesięcy.

W badaniach klinicznych **szczepionka Shingrix wykazała ponad 90% skuteczności w zapobieganiu półpaścowi** u osób dorosłych w wieku co najmniej 50 lat.



**NACI zaleca szczepienie preparatem Shingrix Kanadyjczyków w wieku co najmniej 50 lat**, w tym osoby zaszczepione wcześniej starszą szczepionką Zostavax II oraz takie, u których wystąpił już półpasiec.

## **ILE KOSZTUJE TA SZCZEPIONKA?**

Alberta, Ontario, Wyspa Księcia Edwarda, Quebec, Yukon oraz First Nations Health Authority w Kolumbii Brytyjskiej i programy rządu federalnego na rzecz Pierwszych Narodów i Inuitów, weteranów i osób pozostających w pieczy zapewniają obecnie bezpłatną szczepionkę Shingrix wybranym grupom osób starszych i innym grupom wysokiego ryzyka.

Koszt szczepionki może pokrywać prywatny plan lekowy.

## **GDZIE MOGĘ SIĘ ZASZCZEPIĆ?**

Zależnie od prowincji lub terytorium, szczepionka Shingrix jest dostępna w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej, wybranych poradniach specjalistycznych, aptekach lub poradniach zdrowia publicznego.

**Szczepionkę Shingrix można bezpiecznie podawać jednocześnie z większością innych szczepionek omówionych w niniejszej broszurze.** Więcej informacji można uzyskać od pracownika służby zdrowia.

# SZCZEPIONKA PRZECIWIW TĘŻCOWI I BŁONICY

NIEZALEŻNIE  
OD WIEKU

1 DAWKA  
W TYM  
SEZONIE

BEZPŁATNIE

## CZYM JEST TĘŻEC I BŁONICA?

Zarówno tężec, jak i błonica, to rzadkie, lecz poważne choroby, potencjalnie śmiertelne w skutkach.

Tężec powoduje bolesne skurcze mięśni i trudności z połykaniem, co może mieć poważne skutki (np. złamania, zgon).

Błonica może wywołać szereg objawów, w tym niewielką gorączkę, problem z połykaniem, infekcje skórne, ból gardła, niepokój i utratę apetytu. Czasami mogą one mieć poważne skutki ogarniające całe ciało, w tym ośrodkowy układ nerwowy, i powodujące niewydolność serca.

## DLACZEGO WARTO PRZYJAĆ TĘ SZCZEPIONKĘ?

Na poważne skutki tych chorób bardziej narażone są małe dzieci i seniorzy, przy czym najwyższe ryzyko zgonu w wyniku tężca grozi osobom w wieku co najmniej 60 lat.

Stwierdzono także, że poziom ochrony przeciw tym chorobom maleje w miarę upływu czasu od szczepienia, co podkreśla potrzebę przyjęcia kolejnych dawek.

## JAKIE SĄ ZALECANE SZCZEPIONKI?

W Kanadzie szczepionki przeciw tężcowi i błonicy nie są podawane oddzielnie, lecz łącznie, jako jedna dawka.

**NACI zaleca, by w pełni zaszczepione osoby dorosłe co 10 lat przyjmowały dawkę przypominającą szczepionek przeciw tężcowi i błonicy (Td).**

Osobom niezaszczepionym w wieku dorosłym w pierwszej kolejności zaleca się jedną dawkę preparatu Tdap (który chroni także przed krztuścem [kokluszem]). Osobom dorosłym, które nie przyjęły ani jednej dawki takich szczepionek, w pierwszej kolejności zaleca się preparat Tdap-IPV (Tdap plus ochrona przed polio), a później dwie dawki szczepionki z komponentem chroniącym przed Td (np. Td, Tdap, Tdap-IPV). Pracownik służby zdrowia pomoże określić odpowiednią sekwencję szczepień.

## ILE KOSZTUJĄ TE SZCZEPIONKI?

Jedynie w niektórych prowincjach i terytoriach szczepionki Td są finansowane ze środków publicznych co 10 lat. Większość jurysdykcji finansuje jednak szczepionki Tdap.

## GDZIE MOGĘ SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Zależnie od prowincji lub terytorium, szczepionki są dostępne w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej, wybranych poradniach specjalistycznych, aptekach lub poradniach zdrowia publicznego. **Szczepionki te można bezpiecznie podawać jednocześnie z wszystkimi innymi szczepionkami omówionymi w niniejszej broszurze.** Więcej informacji można uzyskać od pracownika służby zdrowia.

# JAK MOGĘ SPRAWDZIĆ, KTÓRE SZCZEPIONKI JUŻ PRZYJĄŁEM/PRZYJĘŁAM?

- 1) Proszę skontaktować się z pracownikiem podstawowej opieki zdrowotnej, ponieważ ta placówka powinna posiadać Państwa kartę szczepień
- 2) Proszę się skontaktować z miejscowym urzędem zdrowia publicznego w miejscu, gdzie otrzymali Państwo szczepienia w dzieciństwie, ponieważ większość z nich prowadzi rejestry
- 3) Jeśli nie są Państwo w stanie potwierdzić historii szczepień, proszę porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia, ponieważ można podjąć próbę ustalenia tych faktów w inny sposób

## PROWADZENIE REJESTRU SZCZEPIEŃ

Przyjęte szczepionki można zapisywać w jeden z poniższych sposobów:

- 1) Można pobrać i wydrukować kolejną stronę. Następnie poprosić pracownika służby zdrowia o odnotowanie w tej tabeli wszystkich przyjętych przez Państwa szczepionek. Ten rejestr należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, wraz z innymi ważnymi dokumentami medycznymi.
- 2) Można poprosić pracownika służby zdrowia lub urzędu zdrowia publicznego o zapisywanie Państwa szczepień
- 3) Można do śledzenia szczepień używać **strony internetowej i aplikacji FREE CANImmunize** na komputerze, telefonie lub tablecie.
  - Zapewnia to bezpieczne przechowywanie i dostęp do karty szczepień
  - Otrzymają Państwo przypomnienia o konieczności szczepień
  - Otrzymają Państwo informacje dotyczące szczepień w swoim rejonie

Aby korzystać z tej platformy, należy kliknąć którąkolwiek z poniższych ikonek:

Odwiedź stronę internetową



<b>Szczepionka i numer partii</b>	<b>Dawka</b>	<b>Data podania DD/MM/RRRR</b>	<b>Podpis pracownika służby zdrowia</b>	<b>Data kolejnej dawki</b>

# GDZIE ZNAJDĘ WIĘCEJ INFORMACJI?

Public Health Agency of Canada opracowało szereg ogólnodostępnych zasobów:



**Not Just for Kids: An Adult Guide to Vaccination (Nie tylko dla dzieci: Przewodnik po szczepieniach dla dorosłych)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



**Vaccines For Covid-19 (Szczepionki przeciw Covid-19)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



**Flu (Influenza) (Grypa)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



**Vaccine Safety and Possible Side Effects (Bezpieczeństwo szczepionek i możliwe skutki uboczne)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



**Vaccine Preventable Diseases (Causes, Symptoms, Risks, Treatment, etc.) (Choroby, którym można zapobiec za pomocą szczepionek (przyczyny, objawy, ryzyko, leczenie itp.))**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



**Provincial and Territorial Routine Vaccination Programs for Healthy, Previously Immunized Adults (Programy rutynowych szczepień dla zdrowych, szczepionych wcześniej dorosłych w poszczególnych prowincjach i terytoriach)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



**Immunization Information (Websites and Schedules) by Province and Territory (Informacje o szczepieniach (strony internetowe i kalendarze) z podziałem na prowincje i terytoria)**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

## AUTORZY

**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, 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

## RECENZENCI

Pragniemy podziękować wszystkim ekspertom, którzy przekazali wskazówki dotyczące treści niniejszej broszury.

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

Dyrektor ds. medycznych, Infection Prevention and Control, Sinai Health;

Dyrektor Infectious Diseases Departmental Division, University of Toronto;

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

**Pani Sabina Vohra-Miller, MSc**

Założycielka Unambiguous Science

Niniejszą broszurę współfinansowano z wolnych od ograniczeń grantów edukacyjnych firm CSL Seqirus, GlaxoSmithKline, Moderna and Sanofi.



moderna

sanofi

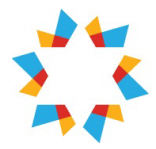
Całość badań, opracowań i zaleceń w niej zawartych opracował niezależnie NIA na podstawie niezbitych dowodów. Wszelkie opinie lub błędy zawarte w niniejszym raporcie to wyłącznie opinie lub błędy NIA.

Autor: National Institute on Ageing

Data opracowania: grudzień 2022 r. (aktualizacja styczeń 2024 r.)



**NIA** NATIONAL  
INSTITUTE  
ON AGEING\*



**Sinai Health** | Healthy Ageing  
and Geriatrics