

Starsze osoby dorosłe powinny się zaszczepić przeciw COVID-19, grypie i RSV

Choroby układu oddechowego, takie jak COVID-19, grypa i zakażenie syncytialnym wirusem oddechowym (respiratory syncytial virus, RSV), rozprzestrzeniają się przez kaszel, kichanie, rozmowę oraz oddychanie, a występują częściej jesienią i zimą. Jeśli jesteś starszą osobą dorosłą, zaszczep się jak najszybciej przeciw COVID-19, grypie i RSV, aby się zapewnić sobie ochronę.

Jakich szczepionek potrzebuję, aby się zabezpieczyć?

Należy przyjąć szczepionkę przeciw **COVID-19** na sezon 2025–2026 oraz szczepionkę przeciw **grypie** na sezon 2025–2026. Szczepionki te zostały zaktualizowane w celu zapewnienia ochrony przed szczepami wirusów, które prawdopodobnie będą się rozprzestrzeniać w tym sezonie. Nowa szczepionka wzmacnia dotychczasową ochronę, która z czasem słabnie.

Przeciwno RSV wystarczy się zaszczepić tylko raz. Jeszcze nigdy nie zaszczepiono Cię przeciw **RSV**, zdecydowanie rozważ przyjęcie takiej szczepionki, jeśli:

- Masz 75 lub więcej lat.
- Masz od 50 do 74 lat i jesteś w grupie wysokiego ryzyka zakażenia RSV z powodu pewnych schorzeń, w tym przewlekłej choroby serca lub płuc, albo pobytu w ośrodku opieki długoterminowej.

Jeśli masz pytania dotyczące konieczności szczepienia, porozmawiaj ze swoim świadczeniodawcą. Warto też zapytać świadczeniodawcę, czy potrzebujesz dodatkowych dawek szczepionki przeciwko COVID-19, zwłaszcza jeśli masz obniżoną odporność.

Dlaczego szczepienia są ważne w przypadku starszych osób dorosłych?

Starsze osoby dorosłe są narażone na zwiększone ryzyko ciężkiej choroby, hospitalizacji i śmierci z powodu COVID-19, grypy i RSV. Niektóre współistniejące schorzenia, takie jak przewlekła choroba nerek, choroby serca, choroby płuc i cukrzyca, zwiększają ryzyko poważnego zachorowania wskutek zakażenia tymi wirusami.

Od stycznia 2020 r. do lipca 2025 r. około 70% do 85% zgonów z powodu grypy, 50% do 70% hospitalizacji z powodu grypy i ponad 75% zgonów z powodu COVID-19 w Stanach Zjednoczonych wystąpiło wśród osób w wieku 65 lat i starszych.

Która marka szczepionek przeciw COVID-19, grypie i RSV jest dla mnie odpowiednia?

Markę szczepionki przeciw **COVID-19** możesz wybrać, niezależnie od tego, jakie szczepionki podano Ci wcześniej. Możesz także wybrać markę szczepionki przeciw **RSV**.

Osoby w wieku 65 lat i starsze powinny otrzymać wysokodawkową, adiuwantową lub rekombinowaną szczepionkę przeciw **grypie**, ponieważ szczepionki te działają lepiej u starszych osób dorosłych niż standardowa szczepionka przeciwko grypie.

Czy po szczepieniu przeciw COVID-19, grypie i RSV występują działania niepożądane?

U większości osób działania niepożądane są łagodne i ustępują w ciągu kilku dni. Najczęstsze objawy to bolesność ramienia, w które wstrzyknięto szczepionkę, ból głowy i innych części ciała oraz zmęczenie. Szczepionka nie może spowodować zachorowania na COVID-19, grypę ani RSV.

Gdzie mogę się zaszczepić?

Zapytaj swojego świadczeniodawcę lub aptekarza, czy oferuje szczepienia. Aby znaleźć punkt szczepień, możesz także przejść do strony nyc.gov/health/map, wybrać „Vaccines” (Szczepionki), a następnie wybrać szczepionkę z menu „Services” (Usługi).

Czy moje ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty szczepienia?

Medicare i większość planów ubezpieczeniowych obejmuje szczepienia dla starszych osób dorosłych bez współpłaty czy innych kosztów. Pamiętaj, aby udać się do świadczeniodawcy, który akceptuje Twoje ubezpieczenie.

Co zrobić, jeśli nie mam ubezpieczenia?

Bezpłatne szczepienia przeciw COVID-19 i grypie są dostępne dla osób bez ubezpieczenia lub z ograniczonym zakresem ubezpieczenia. Aby znaleźć placówkę oferującą bezpłatne szczepienia, odwiedź stronę nyc.gov/health/map i wybierz „Vaccines” (Szczepionki). W sekcji „Services” (Usługi) wybierz szczepionkę, a następnie z listy rozwijanej „Payment” (Płatność) wybierz opcję „No Cost for Uninsured” (Bezpłatnie dla nieubezpieczonych).

Czy mogę jednocześnie zaszczepić się przeciw COVID-19, grypie i RSV?

Tak, możesz przyjąć wszystkie trzy szczepionki naraz.

Czy nadal mogę zakazić się wirusem COVID-19, grypy lub RSV, jeśli już mnie zaszczepiono?

Tak. Chociaż szczepionki zmniejszają ryzyko zakażenia, nadal możesz się zakazić, zwłaszcza gdy od szczepienia upłynie dłuższy czas. Jeśli jednak dojdzie do zakażenia, zaszczepienie pomaga zmniejszyć objawy i ryzyko powikłań, hospitalizacji oraz śmierci. Zaszczepienie się przeciw COVID-19 zmniejsza ryzyko wystąpienia długiego COVID-19 (objawy utrzymujące się miesiącami lub dłużej po zakażeniu COVID-19).

Jeśli masz objawy, takie jak kaszel, katar, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła, gorączka lub bóle ciała, wykonaj test. Wiele aptek i przychodni oferuje jednocześnie testy na COVID-19, grypę i RSV. Dostępne są leki dla starszych osób dorosłych z COVID-19 lub grypą, a leczenie jest tym skuteczniejsze, im szybciej się je rozpocznie. Jeśli nie masz świadczeniodawcy, skontaktuj się z Virtual ExpressCare NYC Health + Hospitals pod adresem expresscare.nyc lub numerem telefonu 631-397-2273.

Co jeszcze mogę zrobić, oprócz zaszczepienia się, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania?

- Rozważ noszenie dobrze dopasowanej maseczki w zatłoczonych pomieszczeniach. Wysokiej jakości maseczka, taka jak N95, KN95 lub KF94, zapewnia lepszą ochronę.
- Unikaj przebywania w pobliżu osób chorych.
- Często myj ręce lub używaj środka dezynfekującego i unikaj dotykania oczu, nosa oraz ust nieumytymi rękami.
- Popraw wentylację, np. otwierając okna lub używając przenośnego oczyszczacza powietrza.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź strony nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu i nyc.gov/rsv.