



Rijksoverheid

Informacje o koronawirusie
przeznaczone m.in. dla
obcokrajowców przebywających
w Holandii.

Koronawirus w Holandii

Jak Holandia walczy z koronawirusem?



Zalecenia dotyczące koronawirusa

Poniżej znajdują Państwo zalecenia władz dotyczące walki z koronawirusem.

- Należy często myć ręce. Przy kaszleniu i kichaniu zasłaniać usta/nos łokciem.
- 1,5 metra to bezpieczna odległość, aby uniknąć zakażenia. Nie należy podawać ręki na powitanie lub pożegnanie.
- Proszę zapewnić wystarczająco dużo świeżego powietrza w pomieszczeniu, w którym Państwo przebywają.
- Czy mają Państwo objawy, takie jak przeziębienie, ból gardła, kaszel lub gorączka? Proszę pozostać w domu i zrobić test na koronawirusa do samodzielnego wykonania, nawet jeśli zostali Państwo zaszczepieni.
- W zatłoczonych miejscach mogą Państwo nosić maskę ochronną, aby chronić siebie i innych.

Jeśli mają Państwo pytania dotyczące Państwa własnej sytuacji (zdrowotnej), proszę je zadać swojemu lekarzowi (pierwszego kontaktu).



Mogą się Państwo zaszczepić

Należy pamiętać, że koronawirus nie zniknął i powoduje wiele zachorowań, także w Holandii. Ludzie nadal się zarażają, gdyż koronawirus jest bardzo zakaźny. Dlatego jeśli jeszcze nie zaszczepili się Państwo przeciwko koronawirusowi (lub nie otrzymali wszystkich dawek szczepionki), warto się zaszczepić, nawet jeśli nadal są Państwo całkowicie zdrowi.

Każdy, kto ukończył 5. rok życia może przyjąć szczepionkę przeciwko koronawirusowi. W tym osoby z innych krajów, np. uchodźcy, pracownicy z zagranicy i migranci zarobkowi. Mieszkają Państwo w Holandii i są Państwo wpisani do Centralnej Ewidencji Ludności (Basisregistratie Personen, BRP)? Nie mieszkają Państwo w Holandii, ale przebywają tu dłużej niż miesiąc? Jeśli tak, mogą się Państwo bezpłatnie zaszczepić przeciwko koronawirusowi.

Mogą Państwo udać się na szczepienie, nawet jeśli nie mają Państwo (jeszcze) numeru BSN lub numeru dowodu tożsamości.

Jak chronić siebie i swoją rodzinę

W Holandii prawie 90% ludzi zostało zaszczepionych przeciwko koronawirusowi. Szczepienie chroni Państwa, ale i także Państwa rodzinę i inne osoby, z którymi się Państwo spotykają. Zmniejsza też ryzyko poważnego zachorowania lub przyjęcia do szpitala z powodu choroby wywołanej koronawirusem. Im więcej osób przyjmie szczepionkę, tym trudniej wirusowi będzie się rozprzestrzeniać.

W Holandii ludzie otrzymują szczepionkę z serii podstawowej (zwykle dwie dawki), a następnie szczepionkę „booster” (zwaną odąd dawką przypominającą) po trzech miesiącach od ostatniej dawki szczepienia lub od przejścia zakażenia koronawirusem.

Dawka przypominająca ma na celu utrzymanie wysokiego poziomu ochrony przed koronawirusem. Aby zapewnić sobie jeszcze lepszą i długotrwałą ochronę, wszystkie osoby od 12. roku życia mogą od połowy września 2022 roku przyjąć (kolejną) dawkę przypominającą. Nawet jeśli przeszli już Państwo zakażenie koronawirusem, rozsądnie jest się zaszczepić.

Jak można się zaszczepić?

W Holandii szczepienie i jego kolejne dawki są bezpłatne i można je wykonać bez umówienia się lub po uprzednim umówieniu się na wizytę szczepienną w placówce GGD (Gminnej służby zdrowia). Dotyczy to również osób pochodzących z innych krajów.

- Bez umawiania się na wizytę – na stronie www.prikkenzonderafspraken.nl można znaleźć najbliższy punkt szczepień w okolicy. Strona jest dostępna w 13 wersjach językowych.
- Telefonicznie – dzwoniąc pod numer 0800 7070 (dostępny również w języku angielskim). Dostępni są tłumacze, którzy pomogą Państwu umówić się na szczepienie.
- Przez internet, na stronie www.coronavaccinatie-afspraken.nl.

Jak działa szczepionka?

Szczepionki pobudzają organizm do wytwarzania przeciwciał przeciwko wirusowi. Gdy zaszczepiona osoba będzie mieć kontakt z koronawirusem, przeciwciała zapewnią jej dobrą ochronę przed zakażeniem. W ten sposób zmniejsza się ryzyko poważnego zachorowania na chorobę wywoływaną przez ten wirus.

Działania niepożądane

Po przyjęciu szczepionki mogą wystąpić u Państwa 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, można zażyć paracetamol. Ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych po szczepieniu jest bardzo małe. Jeśli mają Państwo obawy lub pytania, mogą Państwo zadzwonić do swojego lekarza (pierwszego kontaktu).

Co warto wiedzieć

- W Holandii szczepienie przeciwko koronawirusowi jest zawsze bezpłatne.
- Sami decydują Państwo, czy zaszczepić się przeciwko koronawirusowi, czy też nie.
- Mogą się Państwo zaszczepić, nawet jeśli nie mają Państwo (jeszcze) numeru BSN lub numeru dowodu tożsamości.
- Państwa dane nie będą nigdy udostępniane innym podmiotom bez Państwa zgody.
- Preferowanymi szczepionkami w naszym kraju są preparaty mRNA (firmy BioNTech/Pfizer lub Moderna).
- Alternatywnie podaje się również szczepionki firm Janssen lub Novavax.
- Decydując się na szczepienie należy wypełnić oświadczenie o stanie zdrowia, które jest dostępne w różnych wersjach językowych w GGD.
- Również kobiety w ciąży mogą bezpiecznie zaszczepić się przeciwko koronawirusowi. Szczepionka nie jest szkodliwa ani dla przyszłej mamy, ani dla jej 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 są Państwo chorzy lub mają gorączkę, proszę odłożyć je na później lub zmienić termin wizyty.

Więcej informacji o szczepieniu przeciwko koronawirusowi w języku angielskim:
www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme



Test na koronawirusa

Należy pozostać w domu, jeśli mają Państwo objawy, które mogą wskazywać na zakażenie koronawirusem, takie jak przeziębienie, katar, kichanie, kaszel, ból gardła, duszności lub gorączka. Proszę też zrobić test do samodzielnego wykonania. Takie postępowanie pomoże zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa. Test do samodzielnego wykonania można kupić w drogerii, aptece lub supermarkecie. Niekiedy gminy bezpłatnie wydają testy do samodzielnego wykonania.

Wynik testu

Gdy wynik testu na koronawirusa jest pozytywny, należy pozostać w domu przez co najmniej pięć dni i w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami, nawet jeśli są zaszczepione. Po pięciu dniach można opuścić dom, o ile przez ostatnie 24 godziny nie wystąpiły u Państwa żadne dolegliwości. Jeśli jednak dolegliwości się utrzymują, mogą Państwo wyjść na zewnątrz dopiero po upływie 10 dni od pierwszego dnia ich wystąpienia. Dopiero wtedy przestaną Państwo zarażać. Proszę też powiadomić osoby, z którymi spotkali się Państwo w ciągu ostatnich kilku dni, że mają Państwo koronawirusa. Dzięki temu będą mogły się przetestować i sprawdzić, czy również nie są zakażone koronawirusem.

Więcej informacji w języku angielskim na temat testów i postępowania po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu do samodzielnego wykonania znajdą Państwo na stronie www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test.

W razie uzyskania negatywnego wyniku testu do samodzielnego wykonania, można ponownie wyjść z domu. Czy nadal utrzymują się u Państwa (łagodne) dolegliwości? Jeśli tak, proszę następnego dnia wykonać samodzielnie kolejny test. Istnieje możliwość, że nadal mają Państwo koronawirusa, nawet jeśli wynik testu będzie negatywny.



Mają Państwo pytania na temat koronawirusa?

- www.coronavaccinatie.nl (w języku niderlandzkim)
- www.mijnvraagovercorona.nl
- www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19 (w języku angielskim)
- www.pharos.nl/coronavirus (w różnych językach)
- corona.steffie.nl (w różnych językach)
- www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care (w języku angielskim, ukraińskim i rosyjskim).