

### **Czym jest odra?**

Odra jest chorobą zakaźną, która powoduje wysypkę, wywoływaną przez wirus. Choroba zaczyna się od gorączki, apatii, kataru i kaszlu. Po 3-7 dniach na skórze pojawiają się czerwone plamy. Najpierw za uszami, a potem na całym ciele. Osoby chore na odrę czasami zapadają również na zapalenie ucha lub zapalenie płuc.

### **Jak można zarazić się odrą?**

Wirus znajduje się w nosie i gardle osoby chorej na odrę. Kiedy osoba chora na odrę kaszle lub kicha, do powietrza uwalniane są małe kropelki zawierające wirusa. Inni mogą, wdychając te kropelki, w ten sposób również zachorować na odrę. Wirus odry jest wysoce zaraźliwy. Osoba chora na odrę zaraża innych od czterech dni przed pojawieniem się plam do czterech dni po ich pojawieniu się. Czas od zakażenia do zachorowania wynosi od 7 do 14 dni.

Więcej informacji na temat odry: [rivm.nl/mazelen](http://rivm.nl/mazelen) (w języku niderlandzkim) lub [rivm.nl/en/measles](http://rivm.nl/en/measles) (w języku angielskim).

### **Jak mogę chronić siebie i innych przed odrą?**

Jesteś zabezpieczony przed odrą, jeśli sam chorowałeś już na odrę lub zostałeś zaszczepiony przeciwko odrze. Czy jeszcze nie chorowałeś na odrę lub nie byłeś szczepiony? W takim razie nie jesteś zabezpieczony przed odrą. Możesz zarazić się tą chorobą i możesz zarażać inne osoby. Możesz chronić siebie i innych poprzez szczepienie. W Niderlandach szczepienie przeciwko odrze zapewnia również ochronę przed świnką i różyczką. Szczepionka jest bezpieczna. Po zastrzyku może wystąpić ból ramienia i mięśni. Możesz również mieć lekką gorączkę. Kobiety w ciąży nie mogą poddać się szczepieniu.

### **Jak mogę się zaszczepić przeciwko odrze?**

Istnieje kilka sposobów zaszczepienia się przeciwko odrze:

- Na szczepienie można umówić się za pośrednictwem GGD. Szczepienie to wiąże się z kosztami. Więcej informacji znajdziesz na stronie [vaccinatiesopmaat.nl](http://vaccinatiesopmaat.nl) (dostępnej tylko w języku niderlandzkim) lub na stronie [ggd.nl](http://ggd.nl) gdzie znajdziesz dane kontaktowe GGD w Twoim regionie.
- Za pośrednictwem lekarza rodzinnego. Szczepienie wiąże się z kosztami. Wizyta u lekarza rodzinnego jest bezpłatna.
- U Twojego pracodawcy. Pracodawca może zorganizować dla Ciebie szczepienie za pośrednictwem zakładowej służby zdrowia i higieny pracy. Zapytaj swojego pracodawcę, czy jest to możliwe.

### **Czy masz pytania dotyczące odry?**

Informacje ogólne: [rivm.nl/mazelen](http://rivm.nl/mazelen) w języku niderlandzkim) lub [rivm.nl/en/measles](http://rivm.nl/en/measles) (w języku angielskim).

W razie pytań prosimy o kontakt z Gminną Służbą Zdrowia (GGD). Odwiedź stronę [ggd.nl](http://ggd.nl) aby uzyskać dane kontaktowe placówki GGD w Twoim regionie.