

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

Wirusy układu oddechowego, takie jak COVID-19, grypa i syncytialny wirus oddechowy (respiratory syncytial virus, RSV), przenoszą się poprzez kaszel, kichanie i oddychanie, i są bardziej powszechne jesienią i zimą. Istnieją nowe szczepienia chroniące ludzi przed COVID-19, grypą i RSV. Jeśli jesteś starszą osobą dorosłą (w wieku 65 lat lub starszą), zaszczep się jak najszybciej, aby mieć pewność, że posiadasz ochronę.

### **Jakich szczepionek potrzebuję, aby zachować bezpieczeństwo?**

Otrzymaj uaktualnione szczepionki przeciw COVID-19, które są dostępne od września 2023 r., oraz coroczne szczepienie przeciw grypie, nawet posiadasz już wcześniejsze szczepienie. Szczepionki przeciw COVID-19 zostały uaktualnione, aby chronić przed obecnymi wariantami wirusa i wzmocnić ochronę, która z czasem może się zmniejszyć. Szczepionka przeciw grypie jest aktualizowana co roku, aby chronić przed szczepami, które mają się przenosić.

Skonsultuj ze swoim lekarzem, czy chcesz otrzymać szczepionkę przeciw RSV, dostępną dla osób w wieku 60 lat i starszych. Jest to pierwszy rok, w którym szczepionki przeciw RSV są dostępne. Zapytaj również swojego lekarza, czy posiadasz wszystkie aktualne szczepienia, takimi jak szczepionka przeciw pneumokokom, która chroni przed niektórymi infekcjami bakteryjnymi, w tym zapaleniem płuc.

### **Dlaczego szczepienia są ważne dla 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 na te wirusy.

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

### **Którą szczepionkę przeciw COVID-19 mam otrzymać i ile dawek potrzebuję?**

Możesz wybrać, którą szczepionkę chcesz otrzymać, niezależnie od otrzymanych wcześniej szczepionek. Wszystkie uaktualnione szczepionki są przeznaczone do ochrony przed tymi samymi wariantami.

Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom zalecają osobom w wieku 65 lat i starszym przyjęcie dodatkowej dawki dowolnej zaktualizowanej szczepionki co najmniej cztery miesiące po ostatnim szczepieniu. Jeśli jesteś osobą o umiarkowanej lub mocno obniżonej odporności, zapytaj swojego lekarza, czy zaleca dalsze dodatkowe dawki.

### **Którą szczepionkę przeciw grypie mogę otrzymać w tym roku?**

Osoby w wieku 65 lat i starsze powinny otrzymać jedną dawkę wysokodawkowej, adiuwantowej lub rekombinowanej szczepionki przeciw grypie, ponieważ szczepionki te działają lepiej u starszych osób dorosłych.

### **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, ból głowy i innych części ciała oraz zmęczenie. Szczepionka nie może spowodować zachorowania na COVID-19, grypę lub RSV.

### **Gdzie mogę się zaszczepić?**

Zapytaj swojego świadczeniodawcę, czy oferuje szczepienia. Istnieją również setki punktów szczepień, w tym aptek, w całym mieście, które oferują szczepionki przeciwko COVID-19 i grypie na zasadzie przyjęć. Aby znaleźć punkt szczepień, odwiedź stronę [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) lub zadzwoń pod numer 212-268-4319. Wiele ośrodków zdrowia oferuje szczepionkę przeciw RSV, podobnie jak niektóre aptek, jeśli posiadasz receptę od lekarza prowadzącego.

### **Czy moje ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty szczepienia?**

Medicare, Medicaid i większość planów zdrowotnych obejmuje szczepienia przeciw COVID-19, grypie, RSV i inne szczepienia bez współpłaty lub innych kosztów. Upewnij się, że udajesz się do świadczeniodawcy, który akceptuje Twoje ubezpieczenie.

### **Co jeśli nie posiadam ubezpieczenia?**

Bezpłatne szczepienia przeciw COVID-19 są dostępne dla osób bez ubezpieczenia lub z ograniczonym zakresem ubezpieczenia. Aby znaleźć placówkę oferującą bezpłatne szczepionki, odwiedź stronę [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov), kliknij menu rozwijane „Any insurance” (Dowolne ubezpieczenie) i zobacz opcje „no cost” (bez opłat).

### **Czy mogę jednocześnie otrzymać szczepienia przeciw COVID-19, grypie i RSV?**

Tak, możesz otrzymać wszystkie trzy szczepionki jednocześnie.

### **Czy nadal mogę zaszczepić się na COVID-19, grypę lub RSV, jeśli już posiadam szczepienie?**

Tak. Chociaż szczepionki zmniejszają ryzyko zakażenia, nadal możesz się zarazić, zwłaszcza gdy upłynie więcej czasu od szczepienia. Jeśli jednak dojdzie do zakażenia, szczepionki pomagają zmniejszyć objawy i ryzyko powikłań, w tym hospitalizacji i śmierci. Szczepienia przeciw COVID-19 zmniejszają również ryzyko wystąpienia długiego COVID-19 (objawy utrzymujące się przez miesiące lub dłużej po zakażeniu COVID-19).

Jeśli masz objawy wirusa układu oddechowego, takie jak kaszel, katar, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła, gorączka lub bóle ciała, natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem w celu wykonania testu. Dostępne są leki dla starszych osób dorosłych z COVID-19 lub grypą, a leczenie jest tym skuteczniejsze, im szybciej się je rozpocznie. Nie ma specyficznego leczenia RSV, ale lekarze mogą zalecić leki łagodzące objawy.

Jeśli nie masz świadczeniodawcy, skontaktuj się z NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare pod adresem [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) lub 631-397-2273.

**Jakie inne kroki mogę podjąć, aby chronić się przed wirusami układu oddechowego?**

Rozważ noszenie dobrze dopasowanej maseczki w zatłoczonych pomieszczeniach. Wysokiej jakości maseczka, taka jak N95, KN95 lub KF94, zapewnia lepszą ochronę. Rozważ również mycie rąk i unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami.

Więcej informacji na temat COVID-19, grypy i RSV można znaleźć na stronie [on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq](https://on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq).

3.24 Polish