

	Lithuanian
COVID-19 vaccination	Skiepai nuo COVID-19
Protection for health and social care workers	Sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojų apsauga
The COVID-19 vaccine is now available to help protect all frontline health and social care workers, including HSC Trust employees, care home staff and domiciliary and primary care staff	Dabar turime vakciną nuo COVID-19, kuri padės apsaugoti visus sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojus, įskaitant „HSC Trust“ darbuotojus, slaugos namų darbuotojus, senelių namų ir pirminės sveikatos priežiūros darbuotojus.
COVID-19 immunisation Protect yourself	Imunizacija nuo COVID-19 Apsaugokite save
Contents	Turinys
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Kodėl svarbu pasiskiepyti nuo COVID-19?
Will the vaccine protect me?	Ar vakcina mane apsaugos?
Will the vaccine protect those I care for?	Ar vakcina apsaugos tuos, kuriuos prižiūriu?
Will the vaccine have side effects?	Ar vakcina turi šalutinių poveikių?
Who cannot have the vaccine?	Kas negali pasiskiepyti šia vakcina?
What if I'm pregnant?	Kas, jei esu nėščia?
Can I go back to work after having my vaccine?	Ar galiu grįžti į darbą po vakcinos?
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Ar galiu susirgti COVID-19 nuo vakcinos?
What do I do next?	Ką daryti toliau?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Ką turėčiau daryti, jei prastai jaučiuosi. Kada man bus paskirtas kitas vizitas?
After I have had the vaccine will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Ar po vakcinos vis tiek turėsiu laikytis visų infekcijos prevencijos ir kontrolės rekomendacijų?
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Jei pasiskiepijau nuo gripo, ar man taip pat reikia pasiskiepyti nuo COVID-19?
Getting your COVID-19 vaccination as soon as you can should protect you, and may help to protect your family and those you care for.	Kuo greičiau pasiskiepsite nuo COVID-19, tuo greičiau apsaugosite save ir galbūt padėsite apsaugoti savo šeimą ir tuos, kuriuos prižiūrite.
The COVID-19 vaccine should help reduce the rates of serious illness and save lives, and will therefore reduce pressure on health and social care services.	Vakcina nuo COVID-19 turėtų padėti sumažinti sunkios ligos atvejų skaičių ir išgelbėti gyvybes bei sumažinti sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos tarnyboms daromą spaudimą.
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Kodėl svarbu pasiskiepyti nuo COVID-19?
If you're a frontline health and social care worker, you are more likely to be exposed	Jei esate sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojas, yra tikėtina, kad jūs

to COVID-19 at work. Health and social care workers (particularly in care homes) are at much higher risk of repeated exposure to the infection.	dažniau darbe susiduriate su COVID-19. Sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojams (ypač slaugos namuose) kyla daug didesnė pakartotinės infekcijos rizika.
Catching COVID-19 can be serious and may lead to long-term complications. These are more common in older staff or those with underlying clinical risk factors.	Užsikrėtus COVID-19 galima susirgti sunkia liga ir patirti ilgalaikių komplikacijų. Tai dažniau atsitinka vyresnio amžiaus darbuotojams arba žmonėms, kurie turi pagrindinių klinikinių rizikos veiksnių.
You can have COVID-19 without any symptoms and pass it on to family, friends and patients/ residents, many of whom may be at increased risk from coronavirus.	COVID-19 galite sirgti neturėdami jokių simptomų ir perduoti jį šeimai, draugams, pacientams arba gyventojams, kurių daugelis gali turėti padidėjusią riziką užsikrėsti koronavirusu.
Being healthy doesn't reduce your risk of catching COVID-19 or passing it on.	Jei esate sveiki, rizika užsikrėsti COVID-19 ar jį perduoti nesumažėja.
With high rates of COVID-19, it's important to help stop the spread of coronavirus, to avoid pressure on the health service and to keep the health and social care workforce safe.	Esant aukštam COVID-19 rodikliui, svarbu padėti sustabdyti koronaviruso plitimą, siekiant išvengti spaudimo sveikatos apsaugos tarnybai ir apsaugoti sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojus.
For more information on the COVID-19 vaccine and how to book, visit www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Daugiau informacijos apie vakciną nuo COVID-19 ir kaip užsisakyti vizitą, rasite www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Will the vaccine protect me?	Ar vakcina mane apsaugos?
The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Like all medicines, no vaccine is completely effective and it takes a few weeks for your body to build up protection from the vaccine. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should lessen the severity of any infection.	Vakcina nuo COVID-19 sumažins tikimybę, kad susirgsite COVID-19 liga. Kaip ir visi vaistai, nė viena vakcina nėra visiškai veiksminga ir jūsų organizmui reikia keletą savaičių, kad sukurtų apsaugą vakcinės pagalba. Nepaisant gautos vakcinės, kai kurie žmonės vis tiek gali susirgti COVID-19, tačiau tai turėtų sumažinti infekcijos sunkumą.
The vaccine has been shown to be effective and no safety concerns were seen in studies of more than 20,000 people.	Įrodyta, kad vakcina yra veiksminga ir daugiau nei su 20 000 žmonių atliktuose tyrimuose nebuvo pastebėta jokių susirūpinimų dėl saugumo.
Will the vaccine protect those I care for?	Ar vakcina apsaugos tuos, kuriuos prižiūriu?
The evidence on whether COVID-19 vaccination reduces the chance of you passing on the virus is less clear. Most vaccines reduce the overall risk of infection, but some vaccinated people may get a mild infection or an infection with no	Nėra aiškių įrodymų, ar vakcina nuo COVID-19 sumažina viruso perdavimo tikimybę. Dauguma vakcinų sumažina bendrą infekcijos riziką, bet kai kurie paskiepyti žmonės gali susirgti lengva infekcija arba neturėti simptomų, todėl gali platinti virusą. Labai

<p>symptoms and therefore be able to pass the virus on. It is highly likely that any infection in a vaccinated person will be less severe and that they will be infectious for a shorter period of time. We therefore expect that vaccinated health and social care staff will be less likely to pass infection to their friends and family and to the vulnerable people that they care for.</p>	<p>tikėtina, kad paskiepytas žmogus turės lengvesnę infekciją ir bus užkrečiami trumpesnę laiką. Todėl tikimės, kad paskiepyti sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojai rečiau perduos infekciją savo draugams, šeimos nariams ir prižiūrimiems pažeidžiamiesiems žmonėms.</p>
<p>Will the vaccine have side effects?</p>	<p>Ar vakcina turi šalutinių poveikių?</p>
<p>Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short term, and not everyone gets them. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.</p>	<p>Kaip ir visi kiti vaistai, vakcinų gali sukelti šalutinių poveikių. Dauguma jų yra lengvi ir trumpalaikiai, ir jie gali pasireikšti tik kai kuriems žmonėms. Net jei po pirmosios dozės pasireiškia simptomai, jums vis tiek reikalinga antroji dozė. Nors jau pirmoji dozė gali suteikti nedidelę apsaugą, antroji dozė dar geriau apsaugos nuo viruso.</p>
<p>Very common side effects include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine • feeling tired • headache • general aches, or mild flu like symptoms 	<p>Dažniausi šalutiniai poveikiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skausmas, sunkumas ir jautrumas toje rankos vietoje, kurioje buvo atlikta injekcija. Tai dažniausiai pablogėja praėjus 1–2 dienoms po skiepo • nuovargis • galvos skausmas • bendras skausmas ar simptomai, panašūs į lengvą gripą
<p>Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another infection (see advice on page 6).</p>	<p>Nors dvi ar tris dienas normalu turėti šiek tiek pakilusią temperatūrą, tačiau aukšta temperatūra yra nebūdinga ir gali reikšti, kad sergate COVID-19 ar kita infekcija (žr. patarimą 6 psl.).</p>
<p>You can take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) and rest to help you feel better. Do not exceed the normal dose.</p>	<p>Galite išgerti įprastą paracetamolio dozę (laikykitės pakuotėje pateiktų rekomendacijų) ir ilsėkitės, kad pasijustumėte geriau. Neviršykite įprastos dozės.</p>
<p>These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card) so that they can assess you properly.</p>	<p>Šie simptomai paprastai trunka mažiau nei savaitę. Jei manote, kad simptomai blogėja arba esate susirūpinę, skambinkite Nacionalinei sveikatos tarnybai (angl. NHS) telefonu 111. Jei patarimo kreipiatės į gydytoją ar slaugytoją, būtinai pasakykite jam apie skiepą (parodykite skiepų kortelę), kad jis</p>

	galėtų tinkamai įvertinti.
You can report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.	Apie įtariamus vakcinų ir vaistų šalutinius poveikius galite pranešti per geltonosios kortelės (angl. <i>Yellow Card</i>) programą. Tai galite padaryti internete susiradę koronaviruso geltonąją kortelę arba atsisiųsdami „Geltonosios kortelės“ programą.
Who cannot have the vaccine?	Kas negali pasiskiepyti šia vakcina?
The vaccines do not contain living organisms, and so are safe for people with disorders of the immune system. These people may not respond so well to the vaccine. There are very few individuals who cannot receive the COVID-19 vaccine, including those who have had a previous systemic allergic reaction to a previous dose of the same COVID-19 vaccine or to any component of the COVID-19 vaccine.	Vakcinose nėra gyvų organizmų, todėl jos yra saugios žmonėms, turintiems imuninės sistemos sutrikimų. Tokie žmonės gali prasčiau reaguoti į vakciną. Yra labai mažai žmonių, kurie negali gauti vakcinos nuo COVID-19, įskaitant tuos, kuriems anksčiau buvo pasireiškusi sisteminė alerginė reakcija į ankstesnę tos pačios vakcinos nuo COVID-19 dozę arba bet kurį vakcinos nuo COVID-19 komponentą.
If in doubt, speak to the relevant specialist or the local immunisation or health protection team.	Jei abejojate, pasitarkite su specialistu arba vietos imunizacijos ar sveikatos priežiūros darbuotoju.
What if I'm pregnant?	Kas, jei esu nėščia?
Like all new medicines, the vaccines have not yet been tested in pregnant women. So, we advise that most low risk women should wait until their baby is born before they are vaccinated. Please speak to your employer about other ways to reduce your risk of COVID-19.	Kaip ir visi nauji vaistai, vakcinos dar nėra iširtos su nėščiomis moterimis. Taigi, rekomenduojame, kad dauguma mažos rizikos grupei priklausančių moterų palauktų, kol gims kūdikis ir tada pasiskiepytų. Pasikalbėkite su savo darbdaviu apie kitus būdus, kaip sumažinti riziką susirgti COVID-19.
Most women who catch COVID-19 during pregnancy do not suffer a more serious outcome than non-pregnant women and will go on to deliver a healthy baby. As more safety data on the vaccine becomes available this advice may change. If you are pregnant, but believe you are at high risk, you may wish to discuss having the vaccine now with your doctor or nurse.	Dauguma moterų, kurios nėštumo metu susergera COVID-19, nepatiria sunkesnių pasekmių, nei nenėščios moterys ir jos pagimdo sveiką kūdikį. Kai turėsime daugiau duomenų apie vakcinos saugumą, šis patarimas gali pasikeisti. Jei esate nėščia, bet manote, kad priklausote didelės rizikos grupei, galbūt norėsite pasikonsultuoti su savo gydytoju ar slaugytoju apie vakcinos gavimą dabar.
If you find out that you are pregnant after you have had the vaccine, don't worry. The vaccines do not contain organisms that multiply in the body, so they cannot cause COVID-19 infection in you or your unborn baby. As for other vaccines, there will be a national monitoring system to follow up	Jei po vakcinos sužinote, kad esate nėščia, nesijaudinkite. Vakcinose nėra organizmų, kurie dauginasi žmogaus organizme, todėl nei jūs, nei jūsų negimęs kūdikis negali užsikrėsti COVID-19 infekcija. Kaip ir kitoms vakcinoms, bus taikoma nacionalinė stebėjimo programa, skirta stebėti nėštumo metu paskiepytas

women who are vaccinated in pregnancy. We hope this will provide early reassurance for women as time goes on.	moteris. Tikimės, kad laikui bėgant tai suteiks moterims daugiau pasitikėjimo.
Women of childbearing age, those who are pregnant, planning a pregnancy or breastfeeding, please read the detailed information at www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Vaisingo amžiaus moterims, nėščioms, planuojančioms pastoti ar krūtimi maitinančioms moterims, rekomenduojame perskaityti išsamią informaciją www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Can I go back to work after having my vaccine?	Ar galiu grįžti į darbą po vakcinės?
Yes, you should be able to work as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.	Taip, galite dirbti, jei jaučiatės gerai. Jei labai skauda ranką, jums gali būti sunku kelti sunkius daiktus. Jei prastai jaučiatės arba esate labai pavargę, turėtumėte ilsėtis, nevaldyti mechanizmų ir nevairuoti.
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Ar galiu susirgti COVID-19 nuo vakcinės?
You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment. If you have any of the symptoms of COVID-19, stay at home and arrange to have a test.	Jūs negalite susirgti COVID-19 nuo vakcinės, tačiau galite sirgti COVID-19 ir nesuprasti, kad turite simptomų tol, kol nebūsite paskiepyti. Jei jums pasireiškia kokie nors COVID-19 simptomai, būkite namuose ir susitarkite dėl tyrimo atlikimo.
If you need more information on symptoms visit www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice Please continue to have the regular COVID-19 tests that your employer arranges.	Jei reikia daugiau informacijos apie simptomus, apsilankykite www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice . Toliau reguliariai atlikite COVID-19 tyrimus, kuriuos organizuoja jūsų darbdavys.
What do I do next?	Ką daryti toliau?
Plan to attend your second appointment. You should have a record card with your next appointment written on it, for a date between 3 and 12 weeks after the first.	Planuokite atvykimą į antrą paskirtą vizitą. Jūs turėtumėte turėti įrašų kortelę, kurioje bus nurodytas kitas vizitas praėjus 3–12 savaitių po pirmojo vizito.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose.	Saugiai laikykite kortelę ir būtinai atvykite į kitą paskirtą vizitą, kad gautumėte antrąją dozę.
It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best	Svarbu gauti abi tos pačios vakcinės dozes, kad būtų suteikta geriausia apsauga.

protection.	
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Ką turėčiau daryti, jei prastai jaučiuosi. Kada man bus paskirtas kitas vizitas?
If you are unwell, it is better to wait until recovered to have your vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or unsure if you are fit and well.	Jei prastai jaučiatės, geriau palaukite, kol pasveiksite, kad gautumėte vakciną, tačiau turėtumėte pabandyti ją gauti kuo greičiau. Neturėtumėte eiti skiepytis, jei esate saviizoliacijoje, laukiate COVID-19 tyrimo arba abejojate, ar esate sveikas ir gerai jaučiatės.
After I have had the vaccine, will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Ar po vakcinės vis tiek turėsiu laikytis visų infekcijos prevencijos ir kontrolės rekomendacijų?
While two doses of the vaccine will reduce your chance of becoming seriously ill, no vaccine is completely effective and it will take a few weeks for your body to build up protection.	Nors dvi vakcinės dozės sumažins tikimybę, kad sunkiai susirgsite, nė viena vakcina nėra visiškai veiksminga, o jūsų organizmui reikia keleto savaičių, kad sukurtų apsaugą vakcinės pagalba.
So, you will still need to follow the guidance in your workplace, including wearing the correct personal protection equipment and taking part in any screening programmes.	Taigi, jūs vis tiek turėsite laikytis rekomendacijų savo darbovietėje, įskaitant tinkamų asmeninės apsaugos priemonių dėvėjimą ir dalyvavimą bet kokiose atrankinės patikros programose.
To continue to protect yourself, your patients/residents, your family, friends and colleagues, you should follow the general advice at work, at home and when you are out and about:	Jei norite toliau apsaugoti save, savo pacientus, gyventojus, šeimos narius, draugus ir kolegas, jūs turėtumėte laikytis bendrųjų rekomendacijų darbe, namuose ir kitose vietose:
<ul style="list-style-type: none"> practise social distancing 	<ul style="list-style-type: none"> laikykitės saugaus atstumo
<ul style="list-style-type: none"> wear a face covering 	<ul style="list-style-type: none"> dėvėkite apsauginę veido kaukę
<ul style="list-style-type: none"> wash your hands carefully and frequently 	<ul style="list-style-type: none"> kruopščiai ir dažnai nuplaukite rankas
<ul style="list-style-type: none"> follow the current guidance www.nidirect.gov.uk/coronavirus 	<ul style="list-style-type: none"> laikykitės dabartinių rekomendacijų www.nidirect.gov.uk/coronavirus
Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card. You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk	Daugiau informacijos apie vakciną, įskaitant galimus šalutinius poveikius, rasite produkto informaciniame lapelyje; ieškokite koronaviruso geltonosios kortelės. Apie įtariamus šalutinius poveikius taip pat galite pranešti tame pačiame tinklapyje arba atsisuntę geltonosios kortelės programą. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
Remember	Atminkite

COVID-19 is spread through droplets breathed out from the nose or mouth, particularly when speaking or coughing. It can also be picked up by touching your eyes, nose and mouth after contact with contaminated objects and surfaces.	COVID-19 plinta lašais, iškvėptais per nosį ar burną, ypač kalbant arba kosėjant. Juo taip pat galima užsikrėsti palietus akis, nosį ir burną po kontakto su užterštais daiktais ir paviršiais.
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Jeį pasiskiepijau nuo gripo, ar man taip pat reikia pasiskiepyti nuo COVID-19?
The flu vaccine does not protect you from COVID-19. As you are eligible for both vaccines you should have them both, but normally separated by at least a week.	Gripo vakcina neapsaugo nuo COVID-19. Kadangi galite gauti abi vakcinas, turėtumėte pasiskiepyti abiem, bet paprastai tai daroma mažiausiai po savaitės.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	Vakcina padeda apsaugoti labiausiai pažeidžiamus žmones.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Jeį reikia daugiau informacijos apie vakciną nuo COVID-19, apsilankykite: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine