

	Polish
COVID-19 vaccination	Szczepionka przeciwko COVID-19
What to expect	Czego mogę się spodziewać?
Information for people who have had their first COVID-19 vaccination	Informacje dla osób, które otrzymały pierwszą dawkę szczepionki przeciwko COVID-19
COVID-19 immunisation Protect yourself	Szczepienie przeciwko COVID-19 Chroń siebie
Contents	Spis treści
What are the side effects?	Jakie są skutki uboczne?
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Czy mogę zarazić się wirusem COVID-19 w wyniku szczepienia?
Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Czy po szczepieniu mogę wrócić do normalnej aktywności?
What do I do next?	Jakie kroki podjąć w następnej kolejności?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Co mam zrobić, jeśli nie będę się dobrze czuć w terminie następnej wizyty?
Will the vaccine protect me?	Czy szczepionka zapewni mi ochronę?
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Czy mogę zarazić inne osoby COVID-19 po zaszczepieniu się?
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	W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat swojej szczepionki, w tym możliwych działań niepożądanych, należy zapoznać się z ulotką informacyjną produktu, wyszukując ją na stronie internetowej Coronavirus Yellow Card. Podejrzenia wystąpienia działań niepożądanych można również zgłaszać na tej samej stronie lub pobierając aplikację Yellow Card. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
People who are most at risk from the complications of COVID-19 are being offered the COVID-19 vaccination first.	Osobom, które są najbardziej narażone na powikłania w wyniku zachorowania na COVID-19 szczepionka przeciwko COVID-19 jest oferowana w pierwszej kolejności.
The vaccine you are being offered is among the first to be approved as safe and effective by the Medicines and	Szczepionka, którą Ci zaoferowano, jest jedną z pierwszych, które zostały zatwierdzone jako bezpieczne i

Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). You have just received your first dose and now should plan to attend your next appointment. This leaflet is a guide to what to do now.	skuteczne przez organ ds. nadzoru leków i wyrobów medycznych – Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). Właśnie otrzymałeś/aś pierwszą dawkę szczepionki i teraz należy zaplanować następną wizytę. Niniejszy informator zawiera wytyczne dotyczące podjęcia następnych kroków.
In Northern Ireland, the types of COVID-19 vaccine to be used require two doses to provide the best protection. They have been shown to be safe and effective in clinical trials.	W Irlandii Północnej rodzaje szczepionek przeciwko COVID-19, które będą stosowane wymagają dwóch dawek w celu zapewnienia najlepszej ochrony. W badaniach klinicznych wykazano, że są one bezpieczne i skuteczne.
An independent group of experts has recommended that these vaccines are offered to those at highest risk of catching the infection and suffering serious complications if they do catch the infection.	Niezależna grupa ekspertów zaleciła, aby szczepionki te były oferowane osobom najbardziej narażonym na ryzyko zarażenia się i wystąpienia poważnych powikłań w przypadku zarażenia.
This includes older adults in care homes and frontline health and social care workers. When more vaccine becomes available, the vaccines will be offered to other people at risk as soon as possible.	Dotyczy to osób starszych przebywających w domach opieki oraz pracowników służby zdrowia i opieki społecznej mających bezpośredni kontakt z usługobiorcami. Kiedy więcej szczepionek stanie się dostępnych, zostaną one zaoferowane innym osobom z grup ryzyka tak szybko, jak to możliwe.
What are the side effects?	Jakie są skutki uboczne?
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.	Jak wszystkie leki, szczepionki mogą powodować skutki uboczne. Większość z nich jest łagodna i krótkotrwała. Nie występują one u wszystkich osób. Nawet jeśli po podaniu pierwszej dawki wystąpią objawy, nadal konieczne jest podanie drugiej dawki. Mimo że pierwsza dawka może zapewnić pewną ochronę, druga dawka zapewni najlepszą ochronę przed wirusem.
Very common side effects include:	Bardzo częste działania niepożądane obejmują:
• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you	• bolesne uczucie ciężkości i tkliwość w ramieniu, na którym

had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine	wykonano zastrzyk. Zwykle jest najbardziej nasilone około 1-2 dni po szczepieniu
• feeling tired	• uczucie zmęczenia
• headache	• ból głowy
• general aches, or mild flu like symptoms	• ogólne bóle lub łagodne objawy grypopodobne
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 5). An uncommon side effect is swelling of the glands. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.	Chociaż uczucie gorączkowania nie jest rzadkością przez dwa do trzech dni, faktyczna wysoka temperatura jest nietypowym objawem i może wskazywać na zakażenie wirusem COVID-19 lub inną infekcję (patrz porady na stronie 5). Niepowszechnym skutkiem ubocznym jest powiększenie się węzłów chłonnych. Można zastosować standardową dawkę paracetamolu (zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu) i zapewnić sobie odpoczynek, aby poczuć się lepiej.
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 record card) so that they can assess you properly. You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme.	Objawy te zazwyczaj utrzymują się krócej niż tydzień. Jeśli Twoje objawy zdają się nasilać lub jesteś zaniepokojony/a, zadzwoń pod numer NHS: 111. W przypadku zwrócenia się o poradę do lekarza lub pielęgniarki należy pamiętać o konieczności poinformowania o zaszczepieniu się (należy przedstawić kartę szczepień), aby umożliwić należyte dokonanie oceny. Podejrzenie wystąpienia działań niepożądanych szczepionek i leków można również zgłaszać w ramach programu Żółta Karta (Yellow Card scheme).
You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.	Można to zrobić online, wyszukując hasło Coronavirus Yellow Card lub pobierając aplikację Yellow Card.
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Czy mogę zarazić się wirusem COVID-19 w wyniku szczepienia?
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.	Nie można zarazić się wirusem COVID-19 poprzez poddanie się szczepieniu, ale możliwa jest sytuacja, w której zaraziłeś/aś się wirusem COVID-19 przed szczepieniem, ale objawy zarażenia pojawią się u Ciebie dopiero

	po przyjęciu szczepionki.
The most important symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:	Najważniejszymi objawami choroby COVID-19 jest niedawne wystąpienie któregośkolwiek z poniższych objawów:
• a new continuous cough	• nowy, nieustępujący kaszel
• a high temperature	• wysoka temperatura
• a loss of, or change in, your normal sense of taste or smell.	• utrata lub zmiana normalnego poczucia smaku lub węchu.
Although a mild fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Łagodna gorączka może wystąpić w ciągu dnia lub dwóch po szczepieniu, jeśli jednak będziesz mieć jakiegokolwiek inne objawy COVID-19 lub gorączkę utrzymującą się dłużej, pozostań w domu i umów się na badanie.
If you need more information on symptoms visit www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice	Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat objawów, odwiedź stronę www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice
Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Czy po szczepieniu mogę wrócić do normalnej aktywności?
Yes, you should be able to resume activities that are normal for you 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.	Tak, wznowienie normalnej dla aktywności powinno być możliwe, jeśli tylko będziesz dobrze się czuć. Jeśli ramię będzie wyjątkowo obolałe, podnoszenie ciężkich przedmiotów może sprawiać trudności. W przypadku złego samopoczucia lub dużego zmęczenia należy odpoczywać i unikać obsługi maszyn i prowadzenia pojazdów.
What do I do next?	Jakie kroki podjąć w następnej kolejności?
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. It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Zaplanuj udanie się na drugą wizytę. Kolejna wizyta powinna odbyć się w terminie od 3 do 12 tygodni po pierwszej wizycie. Data wizyty powinna znajdować się na karcie wizyt. Ważne jest, aby otrzymać obie dawki tej samej szczepionki, aby zapewnić sobie najlepszą ochronę.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose.	Przechowuj kartę w bezpiecznym miejscu i upewnij się, że dotrzymasz terminu następnej wizyty w celu otrzymania drugiej dawki.

What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Co mam zrobić, jeśli nie będę się dobrze czuć w terminie następnej wizyty?
If you are unwell, it is better to wait until you have 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.	Jeśli źle się czujesz, lepiej jest poczekać ze szczepieniem do czasu aż wyzdrowiejesz, ale powinno wykonać się je jak najszybciej. Nie należy udawać się na wizytę szczepienną, jeżeli przeprowadza się autoizolację, oczekuje na badanie COVID-19 lub nie ma pewności, czy jest się i zdrowym.
Will the vaccine protect me?	Czy szczepionka zapewni mi ochronę?
The COVID-19 vaccine that you have had has been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Each vaccine has been tested in more than 20,000 people in several different countries and shown to be safe.	Wykazano, że szczepionka przeciwko COVID-19, którą otrzymałeś/aś, zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na COVID-19. Każda szczepionka została przebadana na grupie ponad 20 000 osób w kilku różnych krajach i wykazano, że jest bezpieczna.
It may take a week or two for your body to build up protection from the first dose of vaccine. Like all medicines, no vaccine is completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.	Może upłynąć od tygodnia do dwóch tygodni zanim Twój organizm wytworzy ochronę po pierwszej dawce szczepienia. Podobnie jak wszystkie leki, żadna szczepionka nie jest skuteczna w 100 procentach, dlatego należy nadal stosować zalecane środki ostrożności, aby uniknąć zakażenia. Niektóre osoby mogą zachorować na COVID-19 pomimo szczepienia, ale powinno ono zmniejszyć dotkliwość ewentualnego zakażenia.
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Czy mogę zarazić inne osoby COVID-19 po zaszczepieniu się?
The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. We do not yet know whether it will stop you from catching and passing on the virus, but we do expect it to reduce this risk. So, it is still important to follow the guidance in your local area to protect those around you.	Szczepionka nie może wywołać zakażenia wirusem COVID-19, a podanie wszystkich dawek zmniejszy prawdopodobieństwo ciężkiego zachorowania. Nie wiemy jeszcze, czy szczepionka uchroni Cię przed zarażeniem się wirusem i przeniesieniem go na inną osobę, ale przewidujemy, że zmniejszy ona to

	zagrożenie. Dlatego ważne jest, aby nadal przestrzegać zaleceń obowiązujących w Twojej okolicy, aby chronić osoby z Twojego otoczenia.
To protect yourself and your family, friends and colleagues, you still need to	Aby chronić siebie, swoją rodzinę, przyjaciół oraz współpracowników, nadal należy stosować się do zaleceń w następujących kwestiach:
• practise social distancing	• przestrzeganie zasad dot. zachowywania bezpiecznej odległości
• wear a face covering	• zasłanianie twarzy
• wash your hands carefully and frequently	• dokładne częste mycie rąk
• follow the current guidance at www.nidirect.gov.uk/coronavirus	• postępowanie zgodnie z aktualnymi wytycznymi www.nidirect.gov.uk/coronavirus
Remember	Pamiętaj
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 rozprzestrzenia się drogą kropelkową przy wydychaniu powietrza z nosa lub ust, szczególnie podczas mówienia i kaszlu. Można się nim również zarazić poprzez dotknięcie swoich oczu, nosa czy ust po kontakcie ze skażonymi przedmiotami i powierzchniami.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	Szczepienia pomagają chronić osoby najbardziej narażone na zachorowanie.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Jeśli pragniesz uzyskać dalsze informacje na temat szczepionki COVID-19, odwiedź stronę: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine