

	Polish
COVID-19 vaccination	Szczepienia przeciwko COVID-19
What to expect	Czego się spodziewać
Information for people who have just had their COVID-19 vaccination	Informacje dla osób, które właśnie zaszczepiły się przeciwko COVID-19
Find out more at www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Więcej informacji można znaleźć na stronie www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Contents	Spis treści
What are the side effects?	Jakie są skutki uboczne?
Can I catch COVID-19 from the vaccines?	Czy mogę zarazić się COVID-19 ze szczepionek?
When can I go back to daily activities?	Kiedy mogę wrócić do codziennych zajęć?
What do I do next?	Co mam teraz zrobić?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Co powinienem zrobić, jeżeli nie czuję się dobrze przed następną wizytą?
Will the vaccine protect me?	Czy szczepionka mnie ochroni?
What can I do after I have had the vaccine?	Co mogę zrobić po przyjęciu szczepionki?
Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card.	Więcej informacji na temat szczepionki, w tym możliwych skutków ubocznych, można znaleźć w ulotce informacyjnej produktu, wpisując w wyszukiwarce „Coronavirus Yellow Card” (system gromadzenia informacji o działaniach niepożądanych leków).
You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app.	Podejrzewane skutki uboczne można także zgłosić na tej samej stronie internetowej lub pobierając aplikację Yellow Card.
coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk	coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
People who are most at risk from the complications of COVID-19 are being offered the COVID-19 vaccination.	Osobom najbardziej narażonym na powikłania związane z COVID-19 oferuje się szczepienie przeciwko COVID-19.
This leaflet tells you what to expect after you have had your vaccination. If you need a second dose of vaccine, make sure you know the date of your next appointment.	Niniejsza ulotka zawiera informacje o tym, czego można się spodziewać po zaszczepieniu. Jeśli musisz przyjąć drugą dawkę szczepionki, upewnij się, że znasz datę swojej następnej wizyty.
Following detailed review of large studies of safety and effectiveness, the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) has now approved several different types of COVID-19 vaccines for use in the UK.	Po dokładnej analizie badań bezpieczeństwa i skuteczności prowadzonych na dużej grupie pacjentów Agencja Regulacji Leków i Produktów Zdrowotnych (MHRA) zatwierdziła kilka różnych typów szczepionek przeciwko COVID-19 do użytku w Wielkiej Brytanii.
An independent group of experts has recommended that these vaccines are offered to those at risk of catching the infection and suffering serious complications.	Niezależna grupa ekspertów zaleciła, by szczepionki te oferować osobom zagrożonym zakażeniem i poważnymi powikłaniami.
Now that more vaccine has become available, we are offering protection to all adults in order of risk.	Teraz, gdy dostępnych jest więcej szczepionek, oferujemy ochronę wszystkim dorosłym w kolejności na podstawie stopnia ryzyka.
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	Jak wszystkie leki, także szczepionki mogą wywoływać skutki uboczne. Większość z nich jest łagodna i krótkotrwała. Co więcej, skutki uboczne nie występują u wszystkich. Nawet jeśli po pierwszej dawce wystąpią

dose. Although you may get some protection from the first dose, having the full recommended course will give you the best protection against the virus.	u Ciebie objawy, nadal musisz przyjąć drugą dawkę. Choć pierwsza dawka może zapewnić Ci pewną ochronę, dopiero przyjęcie dwóch zalecanych dawek zapewni najlepszą ochronę przed wirusem.
Very common side effects in the first day or two include:	Bardzo częste skutki uboczne występujące w pierwszym lub drugim dniu obejmują:
<ul style="list-style-type: none"> • having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection 	<ul style="list-style-type: none"> • ból, uczucie ciężkości i tklivość w ramieniu, w które podano szczepionkę
<ul style="list-style-type: none"> • feeling tired 	<ul style="list-style-type: none"> • uczucie zmęczenia
<ul style="list-style-type: none"> • headache, aches and chills 	<ul style="list-style-type: none"> • ból głowy, bóle i dreszcze
You may also have flu like symptoms with episodes of shivering and shaking for a day or two. However, a high temperature* could also indicate that you have COVID-19 or another infection (see advice on page 6). You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.	Możliwe jest także wystąpienie objawów grypopodobnych z epizodami dreszczy i drżenia przez dzień lub dwa. Jednakże wysoka temperatura* może także wskazywać na zarażenie COVID-19 lub inną infekcję (zobacz porady na stronie 6). By poczuć się lepiej, można odpoczywać i przyjmować normalne dawki paracetamolu (zgodnie z zaleceniami na opakowaniu).
<i>*If you are on chemotherapy and have a high temperature, contact your local cancer care unit.</i>	<i>*Jeśli przechodzisz obecnie chemioterapię i masz wysoką temperaturę, skontaktuj się z lokalnym oddziałem onkologicznym.</i>
An uncommon side effect is swollen glands in the armpit or neck on the same side as the arm where you had the vaccine. This can last for around 10 days, but if it lasts longer see your doctor. If you are due for a mammogram in the few weeks after the vaccine, then you should mention that when you attend.	Niezbyt częstym skutkiem ubocznym jest obrzęk gruczołów pod pachą lub na szyi po tej samej stronie co ramię, w które podano szczepionkę. Może to potrwać około 10 dni, ale jeśli trwa dłużej, należy skontaktować się z lekarzem. W przypadku poddaniu się mammografii w ciągu kilku tygodni po szczepieniu należy poinformować o nim podczas wizyty.
What should I do if I am concerned about my symptoms?	Co powinienem zrobić, jeśli niepokoją mnie moje objawy?
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. You can also 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 (please see page 2).	Objawy te trwają zwykle krócej niż tydzień. Jeśli objawy wydają się nasilać lub jeśli coś Cię niepokoi, zadzwoń do NHS pod numer 111. Jeśli zwrócisz się o poradę do lekarza lub pielęgniarki, poinformuj ich o szczepieniu (pokaż im kartę szczepień), żeby mogli prawidłowo ocenić Twój stan. Podejrzewane skutki uboczne szczepionek i leków można także zgłosić przez program Yellow Card. Można to zrobić online, wpisując w wyszukiwarkę „Coronavirus Yellow Card” lub pobierając aplikację Yellow Card (patrz strona 2).
Recently there have been reports of an extremely rare condition involving blood clots and unusual bleeding after vaccination with AstraZeneca (AZ). This is being carefully reviewed but the risk factors for this condition are not yet clear. Because of the high risk of complications and death from COVID-19, the MHRA, the World Health Organization and the European Medicines Agency have concluded that the balance is very much in favour of vaccination.	Ostatnio pojawiły się doniesienia o niezwykle rzadkim stanie obejmującym zakrzepy krwi i nietypowe krwawienie po szczepieniu preparatem AstraZeneca (AZ). Sytuacja jest dogłębnie analizowana, ale czynniki ryzyka tego stanu nie są jeszcze znane. Ze względu na wysokie ryzyko powikłań i śmierci z powodu COVID-19 MHRA, Światowa Organizacja Zdrowia i Europejska Agencja Leków doszły do wniosku, że bilans korzyści przemawia za szczepieniami.
If you experience any of the following from more than 4 days and within 28 days after vaccination you	W przypadku wystąpienia któregokolwiek z poniższych objawów w okresie od 4 do 28 dni po

should seek medical advice urgently from your GP or Emergency Department.	szczepieniu należy jak najszybciej zwrócić się o poradę lekarską do lekarza pierwszego kontaktu lub na oddział ratunkowy.
<ul style="list-style-type: none"> • a new, severe headache which is not helped by usual painkillers or is getting worse • an unusual headache which seems worse when lying down or bending over or may be accompanied by 	<ul style="list-style-type: none"> • nowy, silny ból głowy, na który nie pomagają zwykłe leki przeciwbólowe, lub który się nasila • nietypowy ból głowy, który wydaje się pogarszać podczas leżenia lub pochylania się, lub któremu mogą towarzyszyć
– blurred vision, nausea and vomiting	– zaburzenia widzenia, nudności i wymioty
– difficulty with your speech,	– problemy z mówieniem
– weakness, drowsiness or seizures	– osłabienie, senność lub drgawki
<ul style="list-style-type: none"> • new, unexplained pinprick bruising or bleeding • shortness of breath, chest pain, leg swelling • persistent abdominal pain 	<ul style="list-style-type: none"> • nowe, niewyjaśnione sińce lub krwawienie w miejscu ukłucia • duszności, ból w klatce piersiowej, obrzęk nóg • uporczywy ból brzucha
Worldwide, there have also been recent, rare cases of inflammation of the heart called myocarditis or pericarditis reported after the Pfizer and Moderna COVID-19 vaccines, although it is not yet clear that these are caused by the vaccines. These cases have been seen mostly in younger men within several days after vaccination. Most of these people recovered and felt better following rest and simple treatments.	Na świecie pojawiły się także ostatnio rzadkie przypadki zapalenia mięśnia sercowego lub zapalenia osierdzia zgłoszone po szczepionkach przeciwko COVID-19 Pfizer i Moderna, choć nie jest jeszcze jasne, czy są one spowodowane przez szczepionki. Przypadki te obserwowano głównie u młodszych mężczyzn w ciągu kilku dni od szczepienia. Większość z tych osób wyzdrowiała i poczuła się lepiej, gdy odpoczęła i przeszła nieskomplikowane leczenie.
You should seek medical advice urgently if you experience:	Należy jak najszybciej zwrócić się o poradę lekarską w przypadku wystąpienia:
<ul style="list-style-type: none"> • chest pain • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • bólu w klatce piersiowej • duszności
<ul style="list-style-type: none"> • feelings of having a fast-beating, fluttering, or pounding heart 	<ul style="list-style-type: none"> • uczucia szybkiego lub nerwowego bicia lub łomotania serca
Are the side effects different for each dose?	Czy skutki uboczne są różne po każdej dawce?
Not all COVID-19 vaccines are the same – some tend to cause more side effects at the first dose, others cause more side effects at dose two. The very common side effects are the same and should still only last a day or two.	Nie wszystkie szczepionki przeciwko COVID-19 są takie same – niektóre powodują więcej skutków ubocznych po pierwszej dawce, inne po drugiej. Bardzo częste skutki uboczne są takie same i powinny trwać tylko dzień lub dwa.
Can I catch COVID-19 from the vaccines?	Czy mogę zarazić się COVID-19 ze szczepionek?
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 COVID-19 ze szczepionki, ale możliwe jest, że zaraziłeś się COVID-19 i nie będziesz zdawał sobie sprawy z objawów, dopóki nie przyjmiesz szczepienia.
The most important symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:	Najważniejsze objawy COVID-19 to niedawne wystąpienie któregokolwiek z poniższych:
<ul style="list-style-type: none"> • a new continuous cough • a high temperature • a loss of, or change in, your normal sense of taste or smell (anosmia). 	<ul style="list-style-type: none"> • nowy, uporczywy kaszel • wysoka temperatura • utrata lub zmiana normalnego zmysłu smaku lub węchu (anosmia).

Although a fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID-19 symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Choć gorączka może wystąpić w ciągu jednego lub dwóch dni po szczepieniu, jeśli masz jakiegokolwiek inne objawy COVID-19 lub jeśli gorączka utrzymuje się dłużej, zostań w domu i umów się wykonanie testu.
When can I go back to daily activities?	Kiedy mogę wrócić do codziennych zajęć?
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.	Powinieneś być w stanie wrócić do normalnych zajęć, o ile czujesz się dobrze. Jeśli odczuwasz silny ból w ramieniu, podnoszenie ciężkich przedmiotów może okazać się trudne. Jeśli źle się czujesz lub odczuwasz silne zmęczenie, powinieneś odpocząć i unikać obsługiwanie maszyn i prowadzenia pojazdów.
What do I do next?	Co mam teraz zrobić?
If this is your first dose, you should have a record card with your next appointment in between 3 and 12 weeks time. It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Jeżeli to Twoja pierwsza dawka, powinieneś mieć przy sobie kartę rejestracyjną z następną wizytą w okresie od 3 do 12 tygodni. Aby uzyskać najlepszą ochronę, ważne jest przyjęcie obu dawek tej samej szczepionki.
Make sure you keep this record card with you	Upewnij się, że masz przy sobie tę kartę
Don't forget your COVID-19 vaccination Protect yourself. For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Nie zapomnij o szczepieniu przeciwko COVID-19 Zadbaj o swoją ochronę. Więcej informacji na temat szczepień przeciwko COVID-19 lub tego, co należy zrobić po szczepieniu, można znaleźć pod adresem www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Keep your card safe. If this is your first dose, don't forget to keep your next appointment.	Nie zgub swojej karty. Jeżeli to Twoja pierwsza dawka, nie zapomnij stawić się na kolejną wizytę.
What should I do if I am not well before my next appointment?	Co powinienem zrobić, jeżeli nie czuję się dobrze przed następną wizytą?
If you are unwell, it is better to wait until you have recovered to have your vaccine. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or within 4 weeks of having a first confirmed positive COVID-19 test result.	Jeśli źle się czujesz, lepiej jest poczekać ze szczepieniem do czasu, aż wyzdrowiejesz. Nie powinieneś przychodzić na szczepienie, jeśli się izolujesz, czekasz na test na COVID-19 lub w ciągu 4 tygodni od pierwszego potwierdzonego pozytywnego wyniku testu na COVID-19.
Will the vaccine protect me?	Czy szczepionka mnie ochroni?
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 and each has also been used in many different countries.	Wykazano, że szczepionka przeciwko COVID-19, którą otrzymałeś, zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę COVID-19. Każda szczepionka została przetestowana na ponad 20 000 osób i była stosowana w wielu różnych krajach.
It may take a few weeks for your body to build up some protection from the 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.	Nabycie przez organizm pewnej ochrony ze szczepionki może potrwać kilka tygodni. Jak w przypadku wszystkich leków, żadna szczepionka nie jest w pełni skuteczna, dlatego należy nadal stosować zalecane środki ostrożności, by uniknąć zakażenia. Pomimo zaszczepienia się niektórzy ludzie mogą nadal zachorować na COVID-19, ale przebieg choroby powinien być mniej dotkliwy.
What can I do after I have had the vaccine?	Co mogę zrobić po przyjęciu szczepionki?
The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. We don't know how much it will reduce	Szczepionka nie może wywołać zakażenia COVID-19, a zalecane dawki szczepionki zmniejszą ryzyko poważnego przebiegu choroby. Nie wiemy, w jakim stopniu zmniejszy to ryzyko przenoszenia wirusa.

the risk of you passing on the virus. So it is important to continue to follow current guidance.	Dlatego ważne jest, aby nadal stosować się do aktualnych zaleceń.
To protect yourself and your family, friends and colleagues you MUST still:	Aby chronić siebie i swoją rodzinę, przyjaciół i współpracowników, nadal MUSISZ:
<ul style="list-style-type: none"> • practise social distancing 	<ul style="list-style-type: none"> • praktykować dystans społeczny
<ul style="list-style-type: none"> • wear a face covering 	<ul style="list-style-type: none"> • nosić maseczkę
<ul style="list-style-type: none"> • wash your hands carefully and frequently 	<ul style="list-style-type: none"> • często i dokładnie myć ręce
<ul style="list-style-type: none"> • open windows to let in fresh air 	<ul style="list-style-type: none"> • otwierać okna, by wpuścić świeże powietrze
<ul style="list-style-type: none"> • follow the current guidance at www.nidirect.gov.uk/coronavirus 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzegać aktualnych zaleceń znajdujących się na stronie 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 przez kropelki wydychane z nosa lub ust, w szczególności podczas mówienia lub kaszlu. Zarazić można się także dotykając oczu, nosa i ust po kontakcie ze skażonymi przedmiotami i powierzchniami.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	Szczepienia pomagają chronić osoby najbardziej narażone.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Więcej informacji o szczepieniu przeciwko COVID-19 można znaleźć na stronie internetowej: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Information correct at time of publication. For the latest version of this leaflet and alternative formats visit the PHA website www.publichealth.hscni.net	Informacje te są prawidłowe w momencie publikacji. Najnowszą wersję tej ulotki i jej alternatywne formaty można znaleźć na stronie Agencji Zdrowia Publicznego (PHA) pod adresem www.publichealth.hscni.net
© Crown copyright 2021	© Prawa autorskie Korony 2021
This information was originally developed by Public Health England and is used under the Open Government Licence v3.0	Informacje te zostały pierwotnie opracowane przez Organizację Zdrowia Publicznego w Anglii (Public Health England) i są używane na podstawie Otwartej Licencji Rządowej w wersji 3.0
Public Health Agency	Agencja Zdrowia Publicznego
Tel: 0300 555 0114 (local rate)	Tel: 0300 555 0114 (stawka lokalna)
Find us on:	Znajdź nas na: