

Szczepienia w szkołach ponadpodsta- wowych

Szczepienie
to Twój wybór

Chcemy przekazać
Ci wszelkie informacje
potrzebne do podjęcia
właściwej decyzji.



Aby uzyskać więcej
informacji, odwiedź
naszą stronę
**northeastlondon.
icb.nhs.uk/
TeenVaccines** lub
zeskanuj kod QR



**PROTECT
THEIR
POTENTIAL**

Jakie szczepionki podaje się w szkole ponadpodstawowej?

Szczepienia to normalna część dorastania w Wielkiej Brytanii. Szczepionki ratują miliony istnień na całym świecie, a choroby takie jak ospa prawdziwa i polio, które dawniej wywoływały śmierć lub niepełnosprawność u milionów ludzi, teraz zniknęły lub występują bardzo rzadko.

Większość szczepionek podaje się, gdy dziecko rozpoczyna naukę w szkole podstawowej, istnieją jednak trzy szczepionki proponowane w szkole ponadpodstawowej, w celu zapewnienia ochrony przed poważnymi chorobami.

Rok nauki/wiek

Szczepionka

Przed czym chroni

12 do 13 lat
(ósmą rok nauki)

Szczepionka przeciw HPV

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), mogący wywoływać określone rodzaje nowotworów, w tym raka szyjki macicy i raka prącia

13 lub 14 lat
(dziewiąty lub dziesiąty rok nauki)

Szczepionka przeciw meningokokom grupy ACWY

Zapalenie opon mózgowych i sepsa (zakażenie krwi)

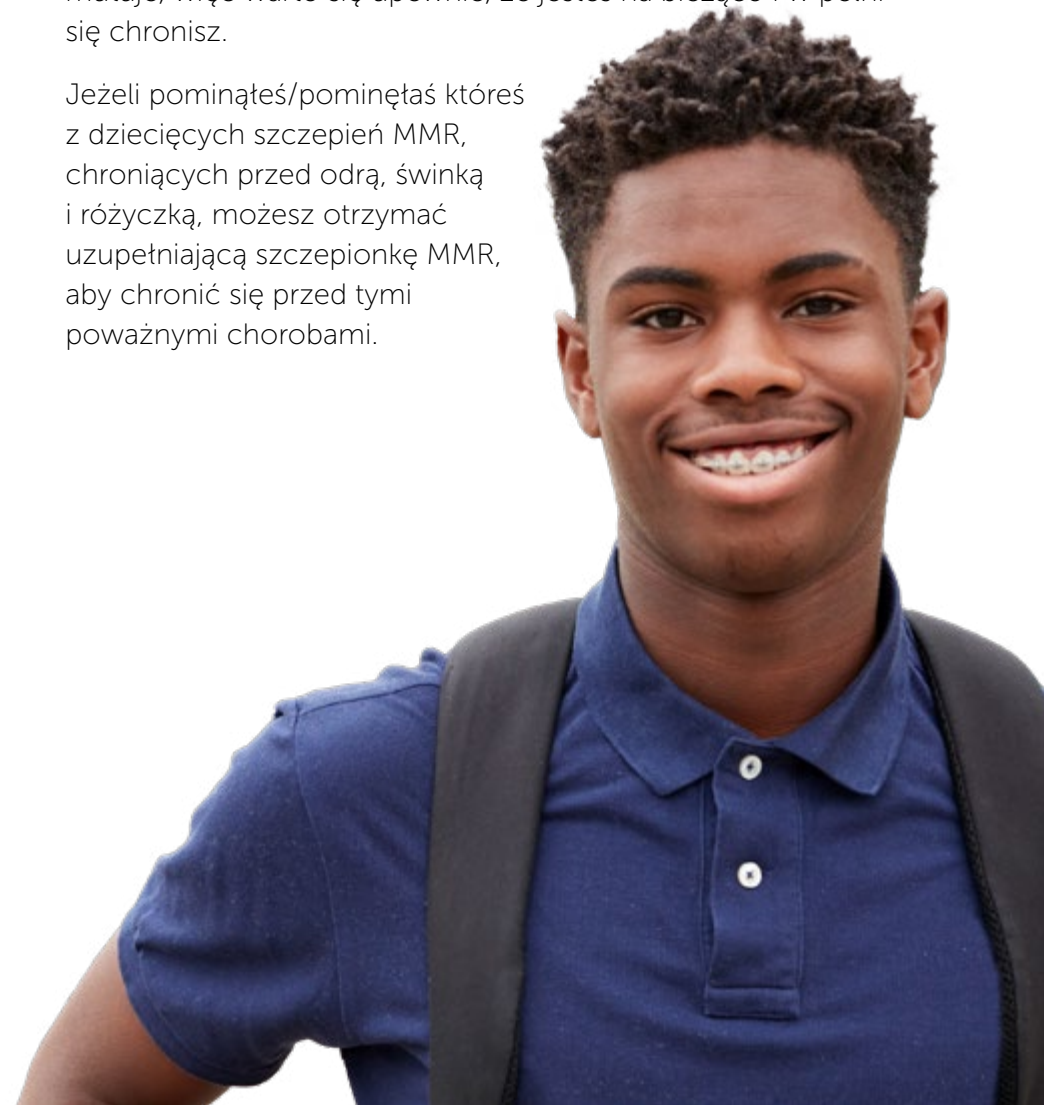
13 lub 14 lat
(dziewiąty rok nauki)

Szczepionka przypominająca 3 w 1 dla nastolatków

Polio, błonica, tężec, a także wzmocnienie ochrony zapewnionej przez szczepionki podane w dzieciństwie

Każdego roku, w semestrze jesiennym, każdemu dziecku od momentu przyjęcia do szkoły do jedenastego roku nauki proponuje się szczepionkę na grypę. Szczepionka przeciwko grypie proponowana jest każdego roku, ponieważ wirus grypy mutuje, więc warto się upewnić, że jesteś na bieżąco i w pełni się chronisz.

Jeżeli pominąłeś/pominęłaś któreś z dziecięcych szczepień MMR, chroniących przed odra, świnką i różyczką, możesz otrzymać uzupełniającą szczepionkę MMR, aby chronić się przed tymi poważnymi chorobami.



Przed jakimi chorobami chronią te szczepionki?

Błonica

Błonica to wysoce zaraźliwa infekcja, atakująca nos, gardło, a czasami także skórę. Może powodować śmierć.

HPV

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) to powszechnie występujący wirus, mogący się szerzyć przez kontakt skórny (zazwyczaj podczas stosunku płciowego). Niektóre typy HPV mogą wywoływać nowotwory, takie jak rak szyjki macicy i rak prącia.

Meningokoki grupy ACWY

Jest to infekcja bakteryjna, która może wywoływać poważne choroby, takie jak zapalenie opon mózgowych, mogące doprowadzić do śmierci. Zapalenie opon mózgowych może rozprzestrzeniać się bardzo szybko w miejscach takich jak uczelnie i uniwersytety.

Polio (choroba Heinego-Medina)

Polio to poważna infekcja, obecnie bardzo rzadka, dzięki programowi szczepień. Polio może prowadzić do problemów występujących w mózgu i układzie nerwowym, mogących wywołać osłabienie mięśni (paraliż) i zagrażać życiu.

Tężec

Tężec to poważna, potencjalnie śmiertelna infekcja, wywoływana przez bakterie dostające się do rany. Może powodować sztywność, skurcze mięśni, gorączkę, trudności z oddychaniem i drgawki.

Grypa

Grypa może być bardzo nieprzyjemną chorobą o poważnym przebiegu, wymagającym leczenia szpitalnego.

Jak działają szczepienia w szkole?

Twoją szkołę odwiedzi grupa przeszkolonych pracowników medycznych zajmujących się szczepieniami. Dysponują oni ogromnym doświadczeniem i każdego roku podają tysiące szczepionek.

Przed przybyciem szczepiących szkoła wyśle pismo, w którym objaśni szczepionki i zapyta rodziców o zgodę. Rodzice mogą jej udzielić wypełniając krótki formularz internetowy lub papierowy. Jeżeli formularz zgody nie został odesłany, możesz otrzymać przypomnienie.

Czasami można porozmawiać ze szczepiącym w dniu szczepienia i samemu wyrazić zgodę.

Jeżeli nie udało Ci się przyjąć szczepionki, zawsze możesz to nadrobić. Wystarczy, że zapytasz swojego lekarza rodzinnego lub zespół szkolny ds. szczepień.

Denerwujesz się na myśl o igłach?

Powinieneś wiedzieć, że nie jesteś w tym osamotniony/osamotniona.

Wielu nastolatków i dorosłych denerwuje się przed szczepionkami. Często dochodzą jednak do wniosku, że dzięki rozmowie o swoich obawach i wykorzystaniu pewnych przydatnych technik uspokajających, samo doświadczenie okazuje się lepsze, niż się spodziewali.

Niepokój związany z igłami jest całkowicie normalny, jednak ważne jest, abyś nie pozwolił/a, żeby Twoje obawy powstrzymały Cię przed podjęciem ważnej decyzji dotyczącej Twojego zdrowia.

Podajemy kilka rad, dzięki którym poczujesz się pewniej pomimo zastrzyku.

- Pomyśl o tym, co pomaga Ci zachować spokój, na przykład o koncentrowaniu się na określonych obiektach, wyobrażaniu sobie spokojnego otoczenia, lub śpiewaniu w myślach jakiejś piosenki.
- Wykonuj ćwiczenia oddechowe. Siedź wygodnie i rozluźnij ramiona i szczękę. Połóż rękę na brzuchu i weź długi, głęboki i powolny oddech, wciągając powietrze nosem i wypuszczając je ustami. Pozwól, by wdech dotarł aż do okolic brzucha.
- Powiedz osobie wykonującej zastrzyk o swoich obawach. Może ona omówić z Tobą wszelkie pytania i służyć wsparciem podczas szczepienia.
- Nie przejmuj się, co pomyślą inni, gdy okażesz nerwowość. 1 na 10 osób boi się strzykawek, więc wielu Twoich kolegów i koleżanek będzie czuć to samo co Ty.

6

Czy w tych szczepionkach zawarta jest żelatyna wieprzowa?

Trzy główne szczepionki nie zawierają jej, jednak niektóre szczepionki MMR i szczepionka na grypę w formie sprayu donosowego zawierają niewielką ilość żelatyny wieprzowej. Jednak w obu przypadkach dostępne są alternatywy, bez żelatyny wieprzowej, z których możesz skorzystać. Jeśli masz wątpliwości lub wolisz alternatywną szczepionkę, porozmawiaj ze szkolnym pracownikiem ds. szczepień lub swoim lekarzem rodzinnym.

Czy istnieją jakieś skutki uboczne?

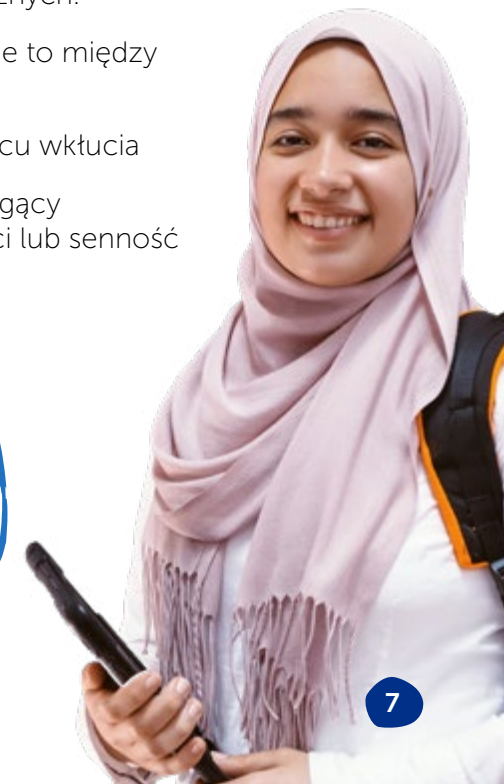
Jak w przypadku każdego leku mogą wystąpić pewne łagodne skutki uboczne, są one jednak krótkotrwałe, a wiele osób w ogóle nie doświadczy żadnych skutków ubocznych.

Powszechne łagodne skutki uboczne to między innymi:

- zaczerwienienie lub ból w miejscu wktucia
- lekki spadek samopoczucia, mogący obejmować ból głowy, nudności lub senność

Należy pamiętać, że ryzyko poważnych problemów zdrowotnych wywołanych tymi groźnymi chorobami jest o wiele wyższe niż ryzyko drobnych skutków ubocznych.

7



Jak mogę dowiedzieć się więcej o szczepieniach?

To normalne, że masz pytania co do szczepionek. Jednak ważne jest by wiedzieć, skąd można uzyskać informacje. Narracje antyszczepionkowe i fałszywe informacje często rozpowszechniane są w mediach społecznościowych i kanałami prywatnymi. Zawsze zasięgaj informacji na temat szczepień i zdrowia z zaufanych źródeł, takich jak NHS i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące szczepień, możesz porozmawiać z lekarzem rodzinnym, szkolną pielęgniarką/szkolnym pielęgniarem lub szkolnym zespołem ds. szczepień, którzy będą w stanie przedyskutować wszelkie wątpliwości i pytania, aby umożliwić Ci podjęcie właściwej decyzji.

Wszelkie dowody wskazują, że przyjęcie szczepionki jest znacznie bezpieczniejsze niż rezygnacja z niej.

Więcej informacji, w tym historie z życia wzięte i nagrania wideo, znajdziesz na naszej stronie.



Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź naszą stronę northeastlondon.cb.nhs.uk/TeenVaccines lub zeskanuj kod QR

**PROTECT
THEIR
POTENTIAL**