

# Szczepienia ochronne

Wielojęzyczny poradnik o szczepieniach



**MiMi**

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum* e.V.



# Impressum

Schutzimpfungen – mehrsprachiger Impfwegweiser  
Mehrsprachiger Wegweiser zum Thema Impfen für  
Migrantinnen und Migranten in Deutschland

Kooperationspartner Sanofi Pasteur MSD GmbH  
Alexanderufer 3, 10117 Berlin-Mitte | Deutschland  
www.spmsd.de

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland  
info@ethnomed.com  
www.ethnomed.com

Redaktion: Sanofi Pasteur MSD GmbH,  
Dipl.-Sowi. Ramazan Salman, Dipl.-Sowi. Michael Kopel,  
Dipl.-Psych. Ahmet Kimil, Dipl.-Psych. Elena Kromm-Kostjuk  
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.), Stephanie Knostmann

Wir danken darüber hinaus Regine Wölle (Sanofi Pasteur MSD GmbH)  
und Dr. Gerhard Pallasch (Kreisgesundheitsamt Stade) für die  
fachliche Unterstützung bei der Entstehung dieser Broschüre.

Lektorat/Gestaltung/Satz: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherservice Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungsnachweise:

Abb 1: © Eckhard Fischer, Muldenstein

Abb 2: Cynthia Goldsmith, Centers for Disease Control (USA); ID 8243

Abb. 3–7: Ethno-Medizinisches Zentrum

Abb. 8: nach STIKO Epidemiologisches Bulletin, Heft 34 (2016)

Abb. 9: modifiziert nach Janeway CA et al. Immunobiology,

6. Auflage (2005), Garland Science

Bildquellen: S. 1, 10, 12, 15, 27, 33 © Fotolia.com

Der vorliegende Wegweiser ist für eine breite Öffentlichkeit  
vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten,  
sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als  
im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Genehmigung durch die Redaktion.  
Bitte schreiben Sie uns.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch,  
Griechisch, Italienisch, Kurdisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch,  
Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch

5. Auflage

Stand: September 2016



# Słowo od Ministra

Szanowni Czytelnicy,

Opieka zdrowotna i związana z nią poprawa jakości życia imigrantów stanowią priorytetowe zadania w zakresie polityki zdrowotnej i integracyjnej rządu Republiki Federalnej Niemiec. Narodowy Plan Integracyjny przewiduje konkretne działania i zawiera cele strategiczne służące kształtowaniu środowiska sprzyjającego zdrowiu. W zakresie dostępu do infrastruktury zdrowotnej imigrantów w niektórych sektorach opieki zdrowotnej widoczne są deficyty. Głównymi przyczynami tego stanu rzeczy są różnice w poziomie świadomości zdrowotnej, a także ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej oraz systemów profilaktyki i promocji zdrowia. Niemniej w obydwu aspektach można zaobserwować zmniejszenie nierówności.

Niniejszy przewodnik dotyczący szczepień ochronnych, dostępny w wielu językach, tworzy podwaliny edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia wśród imigrantów mieszkających na terenie Republiki Federalnej Niemiec. Ochrona zdrowia całego społeczeństwa jest konstytucyjnym obowiązkiem państwa. Szczepienia ochronne odgrywają w tym zakresie fundamentalną rolę. W ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, osobom ubezpieczonym przysługują szczepienia ochronne. Urzędy ds. Zdrowia podają do wiadomości publicznej wykaz zalecanych szczepień ochronnych, dla poszczególnych krajów związkowych, opracowany zgodnie z wytycznymi Instytutu Roberta Kocha.

Odsetek osób zaszczepionych stanowi istotny wskaźnik skuteczności ochrony zdrowia społeczeństwa. Upowszechnianie szczepień ochronnych w grupach społecznych o korzeniach imigranckich jest istotnym działaniem zapisanym w Narodowym Planie Integracyjnym. Społeczeństwo jest w zasadzie pozytywnie nastawione do szczepień, niemniej edukacja zdrowotna na temat szczepień w zbyt małym stopniu dociera do poszczególnych grup społecznych.

Od 1989 roku Ethno-Medizinisches Zentrum angażuje się z sukcesem w realizację programów zdrowotnych uwzględniających różnice kulturowe i etniczne. W ramach projektu zdrowotnego „Z migrantami dla migrantów”, realizowanego na skalę ogólnokrajową, promotorzy zdrowego stylu życia zachęcają do szczepień ochronnych. Ethno-Medizinisches Zentrum oddając do rąk osób zainteresowanych przewodnik na temat szczepień ochronnych dostępny w 16 językach, przyczynia się do podniesienia poziomu edukacji i promocji zdrowotnej wśród imigrantów mieszkających na terenie Republiki Federalnej Niemiec. Życzę, aby zainteresowanie przewodnikiem ciągle wzrastało.

Hermann Gröhe  
Federalny Minister Zdrowia



# Wstęp

Droгие Czytelniczki i Czytelnicy,

Migracja oznacza doświadczaną mobilność. Dzisiejsze zglobalizowane społeczeństwo jest efektem wzrastających możliwości bycia mobilnym. Z szybkim wzrostem międzynarodowego ruchu podróżnych coraz więcej ludzi z najróżniejszych regionów świata kontaktuje się ze sobą tak, że jako ciemna strona tej wymiany, choroby są przenoszone na dużych dystansach i mogą się rozprzestrzeniać szybciej, niż dotychczas. W kontekście państwowej troski o zdrowie publiczne właśnie szczepienia odgrywają szczególnie ważną rolę: chronią one jako środki zapobiegawcze nie tylko pojedynczego obywatela, ale przy powszechnej odporności ludności nie dopuszczają do rozprzestrzeniania się określonych chorób.

W związku z tym będą obserwowane luki w szczepieniach u migrantów żyjących w Niemczech. Przykładem są tu dzieci urodzone w krajach ich pochodzenia, które przybyły do Niemiec w trakcie pierwszych lat ich życia i przy rozpoczęciu nauki szkolnej często nie mają wykonanych wszystkich szczepień. Jednym z głównych powodów tego braku wielokrotnie okazuje się niedostateczna znajomość języka niemieckiego, która zarówno żyjącym tutaj już od wielu lat, jak i dopiero przybyłym osobom, nie pozwala skorzystać z oferty świadczeń niemieckiego systemu ochrony zdrowia.

Jak będziecie mogli szybko stwierdzić, szczepienie to nie jest temat dotyczący tylko dzieci – szczepienia są przeznaczone dla każdego wieku. Gdy się ponadto uwzględni, że skuteczność i bezpieczeństwo szczepień niekiedy są dyskusyjne z rozbieżnością sądów, a poza tym krążą błędne informacje prowadzące do niepewności, to tym bardziej konieczna jest wiążąca i wyważona prezentacja tej problematyki.

Mamy nadzieję, że tym informatorem wypełnimy istniejącą lukę w ofercie informacyjnej w języku ojczystym na temat ochrony poprzez szczepienia i wniesiemy tą drogą swój wkład do tego, aby udział w szczepieniach wśród migrantów zrównał się z poziomem ochrony niemieckiej większości ludności.

Ramazan Salman  
Prezes Ethno-Medizinisches Zentrum / Kierownik MiMi-Gesundheitsprojekt

# Treść

Zarazki chorób zakaźnych i drogi przenoszenia .....	6
Podstawowe zagadnienia dotyczące szczepienia i szczepionek.....	10
Zalecenia dotyczące szczepień i refundacja kosztów .....	11
STIKO-Kalendarz szczepień 2016 .....	12
O ryzyku i działaniach ubocznych szczepienia.....	14
Spółeczne znaczenie szczepienia.....	16
Praktyczne kwestie dotyczące szczepienia.....	17
Ważne choroby, których można uniknąć dzięki szczepieniom.....	20
Najważniejsze pojęcia fachowe*.....	25
Najważniejsze adresy placówek specjalistycznych.....	28
Mój osobisty plan szczepień.....	32
Krótko o najważniejszym.....	34

\* W tekście niektóre pojęcia są wyróżnione kolorem **niebieskim**. Znajdziecie je krótko objaśnione w rozdziale „Najważniejsze pojęcia fachowe” od strony 25.

# Zarazki chorób zakaźnych i drogi przenoszenia

## Co wywołuje choroby zakaźne?

Wiele **chorób zakaźnych** jest już znanych od stuleci. Jednakże wiedza o ich przyczynach jest jeszcze naprawdę młoda. Ludzie długo mieli tylko bardzo niedokładne lub fałszywe wyobrażenia o tych chorobach. To odzwierciedlają częściowo jeszcze dzisiaj nazwy chorób. Malaria, na przykład, pochodzi z włoskiego i oznacza w dosłownym tłumaczeniu „złe powietrze”.

Większość chorób zakaźnych jest wywołwana przez **wirusy i bakterie**.

## Bakterie

Pod pojęciem bakterii rozumie się jednokomórkowe żywe organizmy (rys. 1), które są tak małe, że nie można ich rozpoznać gołym okiem. Z wielu dziesiątków tysięcy rodzajów bakterii, które dotychczas zostały odkryte, tylko niewiele wywołuje choroby zakaźne u ludzi. Nasza skóra, jama ustna i jelito grube są stale zasiedlone przez wiele setek rodzajów bakterii. Wiele spośród

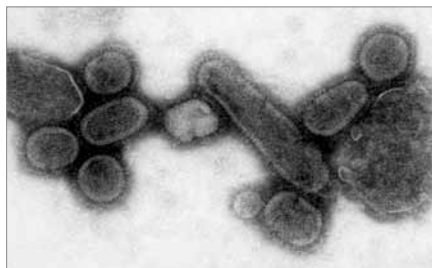
tych bakterii pełni ważną rolę i chroni na przykład przed grzybicami.



Rys. 1: Komputerowy obraz zarazka krztuśca – bakterii *Bordetella pertussis*

## Wirusy

Wirusy są jeszcze o wiele mniejsze niż bakterie. Na łebku szpilki znalazłoby miejsce około 8 bilionów wirusów grypy (rys. 2). Wirusy mogą wnikać w ludzkie komórki i zmusić je do rozmnażania wirusów. Zatakowane komórki w końcu są przy tym niszczone.



Rys. 2: Zdjęcie wirusów grypy wykonane pod mikroskopem elektronicznym

## Co to jest infekcja?

Pod pojęciem infekcji albo zarażenia rozumie się osiedlanie i rozmnażanie zarasków (np. bakterii, wirusów) w ludzkim organizmie. Infekcja jednym zaraskiem jeszcze nie jest żadną chorobą. Dopiero wtedy, gdy infekcja prowadzi natychmiast lub z opóźnieniem do objawów choroby (sympptomów) jak np. gorączka, złe samopoczucie lub wysypka skórna, infekcja przeradza się w chorobę zakaźną.

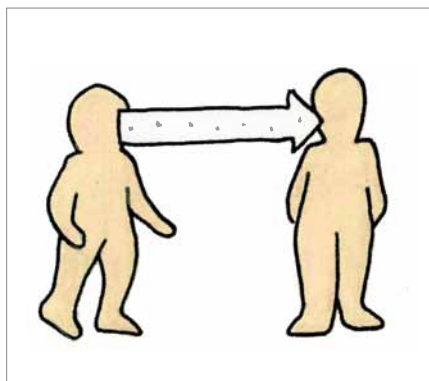
Zainfekowani mogą zarażać innych ludzi nawet wtedy, gdy sami nie chorują albo tylko nie wiedzą o swojej infekcji. Dlatego choroby zakaźne szybko się rozprzestrzeniają.

## Jak są przenoszone zaraski chorobowe?

Droga przenoszenia bądź zarażenia ma dla infekcji wielkie znaczenie. Tylko wówczas dochodzi do choroby zakaźnej, gdy dostatecznie duża ilość nieuszkodzonych zarasków wtargnie do organizmu. Zależnie od rodzaju zaraska i choroby możliwe są różne drogi przenoszenia.

### Zakażenie kropelkowe

Przy kichaniu, kasłaniu, mówieniu i oddychaniu uwalniamy kropelki płynów, które mogą zawierać zaraski. Zależnie od wielkości kropelek pozostają one w powietrzu rozmaicie długo i mogą być wchłonięte przez inne osoby przy wdechu. (rys. 3).



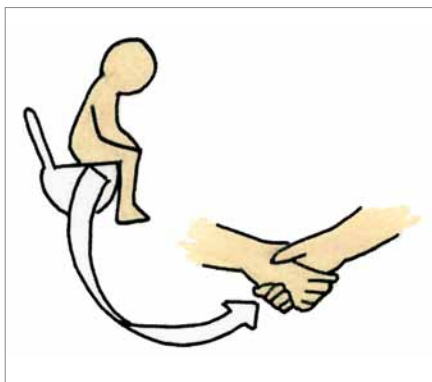
Rys. 3: zakażenie kropelkowe

### Zakażenie fekalno-oralne

Niektóre zarazki są wydalane z kałem i w ten sposób trafiają do otoczenia. Przede wszystkim w krajach o niskim standardzie higieny zarazki często znajdują się w wodzie pitnej. Kto pije tę wodę, je niegotowane produkty spożywcze i nieobrane owoce, może się zainfekować.

### „Choroba brudnych rąk”

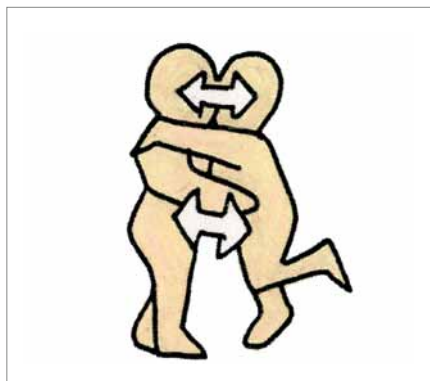
Jeszcze częściej dochodzi do przeniesienia nie bezpośrednio, lecz przede wszystkim rękami lub poprzez przedmioty, które miały kontakt z wydzielinami (rys. 4). Wiele zarazków biegunki jest ekstremalnie odpornych i już w najmniejszych ilościach zaraźliwych.



Rys. 4: „choroba brudnych rąk” - zakażenie fekalno-oralne

### Zakażenie przez dotyk

Niektóre zarazki są przenoszone przez dotyk, na przykład przy pocałunkach lub uprawianiu seksu (rys. 5). Rzadkie jest przenoszenie pośrednie przez ręczniki lub deski klozetowe.



Rys. 5: zakażenie przez dotyk

### Przenoszenie przez insekty i inne żywe organizmy

Niektóre choroby nie są wcale lub tylko rzadko przenoszone bezpośrednio z człowieka na człowieka, bowiem potrzebują one nosiciela. Najczęściej są to owady. I tak w przypadku żółtej febrы najpierw mucha żółtej febrы infekuje się krwią zarażonego zwierzęcia. Gdy potem ukłuje ona człowieka, może dojść do zakażenia wirusem żółtej febrы.



### Krew i inne płyny ustrojowe

Niektóre zarazki rozprzestrzeniają się przez krew lub inne płyny ustrojowe jak ślina, łzy, sperma i wydzielina pochwowa.

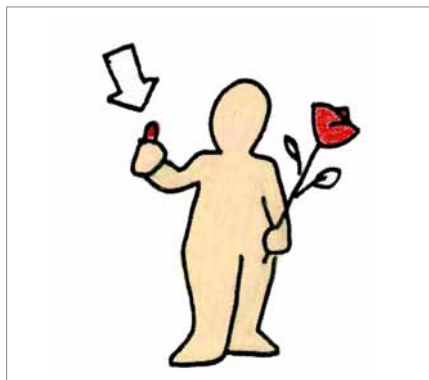
Bliski kontakt fizyczny gra tutaj, podobnie jak przy infekcjach przez dotyk, wielką rolę. W przypadkach infekcji poprzez krew w Niemczech tylko nadzwyczaj rzadko odgrywa rolę przetaczanie krwi (transfuzje), ponieważ konserwy krwi są surowo kontrolowane. O wiele częściej występuje przeniesienie w czasie ciąży, ponieważ krwiobieg matki i dziecka są ściśle ze sobą związane.



Rys. 6: przenoszenie przez krew  
Tutaj podczas ciąży

### Zakażenia ran

Przy zranieniach zarazki często wnikają do rany (rys. 7). Nie zawsze wielkość rany odgrywa tu decydującą rolę. Kto się np. ukłuje kolcem róży, może zachorować na tężec także wtedy, gdy rana jest mała.



Rys. 7: infekcje ran

# Podstawowe zagadnienia dotyczące szczepienia i szczepionek

## Co to jest szczepienie i jak ono działa?

Szczepienia ochronne zwiększają odporność organizmu przeciwko szczególnie groźnym zarazkom – zwłaszcza bakteriom i wirusom. Mogą one chronić przed chorobami i przez to przed ciężkimi komplikacjami, jak inwalidztwo fizyczne lub psychiczne, czasem nawet przed śmiercią.

Gdy bardzo wielu ludzi jest zaszczepionych przeciw określonym chorobom zakaźnym, to nie mogą one już więcej rozprzestrzeniać się wśród ludności. Z powodu tego zapobiegawczego charakteru szczepień często mówi się o szczepieniach ochronnych. Obecnie w Niemczech w celu ochrony dysponuje się szczepieniami przeciw około 25 chorobom zakaźnym.

## Zasada szczepienia jest bardzo prosta:

Oslabione lub zabite zarazki lub ich fragmenty są aplikowane jako szczepionki. Własny system obronny organizmu reaguje na to tak samo, jak na „normalne” zarazki, budując w celu obrony przeciwciała i **komórki obronne** podobnie, jak komórki „pamiętające”. W kontakcie z prawdziwym zarazkiem te **przeciwciała** natychmiast dają ochronę. Komórki „pamięci immunologicznej” troszczą się o długotrwałą ochronę przed tym zarazkiem.

Szczepienia są wysoce skuteczne. Jednak żadne szczepienie nie może chronić wszystkich zaszczepionych w 100 procentach przed każdorazowym zachorowaniem.

## Jak aplikuje się szczepionki?

Szczepionki mogą być podawane na różne sposoby. Większość szczepionek aplikuje się jako zastrzyk domięśniowy, bądź też podskórny albo śródskórny. Niektóre szczepionki podaje się doustnie.



# Zalecenia dotyczące szczepień i refundacja kosztów

## Kto podejmuje decyzje, przeciw czemu i kiedy należy szczepić?

W Niemczech nie ma obowiązku szczepienia. Czy po uświadomieniu przez lekarza skorzysta się z oferty określonego szczepienia dla siebie lub dla swojego dziecka, pozostaje wolnym wyborem każdej osoby.

Pytaniem, jakie szczepienia dla kogo i kiedy mają sens, zajmuje się Stała Komisja ds. Szczepień (krótko: **STIKO**) przy Robert Koch-Institut (RKI). Członkami STIKO są lekarze i inni eksperci, którzy są powołani do niej przez Federalne Ministerstwo Zdrowia. Członkostwo w STIKO jest osobistym sprawowaniem urzędu honorowego. Członkowie są zobligowani do ponadpartyjnego wypełniania swoich zadań.

STIKO opracowuje corocznie aktualizowane zalecenia co do szczepień, szczególnie **kalendarz szczepień** (rys. 8). Opisuje on, jakie szczepienia w jakim wieku są właściwe jako tak zwane **szczepienia standardowe**. Ponadto są opisane i zalecone także szczepienia uwarunkowane wykonywaniem zawodu, tzw. **szczepienia ze wskazaniem**, podobnie jak **szczepienia przed spowodowane podróży**.

Można je znaleźć, włącznie z uzasadnieniami tych zaleceń, na stronach internetowych Robert-Koch-Institut (<http://www.rki.de>). Zalecenia STIKO tworzą podstawę **wytucznych dotyczących szczepień ochronnych** dla Wspólnej Komisji Federalnej (G-BA)

lekarzy, stomatologów, psychoterapeutów, szpitali i kas chorych w Niemczech.

Wytuczne dotyczące szczepień ochronnych wiążąco ustalają, jakie szczepienia są obowiązkowym świadczeniem wszystkich ustawowych kas chorych. Dzięki temu są one bezpłatne dla ubezpieczonych. Szczepienia ze względu na podróż (z wyjątkiem szczepienia przeciw paraliżowi dziecięcemu) i szczepienia związane z wykonywaniem zawodu (ich koszt będzie przejęty przez pracodawcę) nie muszą być refundowane przez kasy chorych.

Wytuczne dotyczące szczepień ochronnych ustalają również, iż spóźnione lub zaniechane szczepienia standardowe będą jako szczepienia uzupełniające opłacane przez kasy chorych do dnia poprzedzającego 18 urodziny.

# STIKO-Kalendarz szczepień 2016

## Co to jest kalendarz szczepień?

Kalendarz szczepień STIKO zawiera listę wszystkich szczepień standardowych, które są zalecane dla określonego wieku. Te szczepienia powinny być wykonane możliwie najwcześniej.



## Kalendarz STIKO na rok 2016

(patrz obok rys. 8, str. 13).

Wiek szczepienia dziecka podany jest w tygodniach, miesiącach oraz latach: np. szczepienie w wieku od 9. –14. lat. Należy rozumieć, jak w przykładzie: od 9. urodzin do ostatniego dnia przed 15. urodzinami.

## Objaśnienia

G	Szczepienie podstawowe
A	Szczepienie przypominające
S	Szczepienie standardowe
N	Szczepienie uzupełniające
a	Dzieci urodzone przedwcześnie otrzymują dodatkową dawkę szczepionki w wieku trzech miesięcy, w sumie 4 dawki.
b	Pierwsze szczepienie ochronne wykonuje się u noworodka po 6. tygodniu życia i – w zależności od składników –, wykonywane jest ono dwoma lub trzema dawkami szczepionki w odstępie co najmniej 4-tygodniowym.
c	W przypadku stosowania szczepionki monowalentnej ta dawka szczepionki nie musi zostać podana.
d	Szczepienie dla dziewczynek w wieku 9.–13. lat wzgl. 9.–14. lat (w zależności od rodzaju szczepionki) wykonane dwoma dawkami w odstępie 6 miesięcy. W przypadku wykonania szczepienia uzupełniającego na początku > 13. wzgl. > 14. roku życia lub w przypadku odstępu < 6. miesięcy pomiędzy 1. a 2. dawką konieczne jest podanie 3. dawki szczepionki.
e	Td (= tężec i błonica) dawkę przypominającą należy podać po upływie 10 lat od pierwotnego szczepienia. Następną szczepionką przeciwko Tdap (= tężec, błonica i krztusiec) podawana jest jednorazowo – wzgl. przy zalecanym wykonaniu szczepionki skojarzonej Td-ap-IPV (=poliomyelitis - ostre nagminne porażenie dziecięce).
f	Szczepienie wychwytyjące (uzupełniające) MMR (= odra, świnka, różyczka) – podawane jednorazowo wszystkim dorosłym osobom urodzonym po roku 1970, ≥ 18 lat, którzy nie byli zaszczepieni bądź byli zaszczepieni tylko raz w wieku dziecięcym, albo gdy nie jest znana historia ich szczepień.

Szczepienia	Wiek w ty- godniach	Wiek w miesiącach						Wiek w latach				
	6	2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-14	15-17	od 18	od 60
Tęžec		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (ew. N) <sup>e</sup>		
Błonica		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (ew. N) <sup>e</sup>		
Krzusiec (koklusz)		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (ew. N) <sup>e</sup>		
Influenca typ b		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N					
Paraliż dziecięcy (polio)		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N	A1	ew. N		
Hepatitis B		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N				
Pneumokoki <sup>a</sup>		G1		G2	G3	N	N				S	
Rotawirusy	G1 <sup>b</sup>	G2	(G3)									
Meningokoki					G1 (od 12 miesiąca)			N				
Odra/świnka/ różyczka					G1	G2		N		sf		
Ospa wietrzna					G1	G2		N				
Grypa											S (Szczepienie coroczne)	
Wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV)								G1 <sup>d</sup>	G2 <sup>d</sup>	N <sup>d</sup>		

(Rys. 8: Zmodyfikowane zgodnie z kalendarzem STIKO na rok 2016.)

# O ryzyku i działaniach ubocznych szczepienia

## Kto dopuszcza do użytku i kontroluje szczepionki?

Kto zechce uzyskać informacje na temat szczepień, szybko stwierdzi, że krąży wiele, często sprzecznych i po części fałszywych wypowiedzi. Wiarygodność źródeł daje się ocenić z trudem, przede wszystkim przez laików. Zwłaszcza opinie o bezpieczeństwie szczepionek prowadzą do wielkiej niepewności i rezygnacji ze szczepień.

Faktem jest, że szczepionka w Niemczech tylko wtedy jest dopuszczona do stosowania, gdy jest udowodnione, iż jest ona bezpieczna i skuteczna. Ten dowód musi uzyskać producent w badaniach skuteczności i bezpieczeństwa, przeprowadzanych z zasady z udziałem wielu tysięcy uczestników.

Narodowe i międzynarodowe władze sprawują nadzór. W Niemczech państwowy Instytut Paula Ehrlicha (PEI) jest najwyższym urzędem federalnym odpowiedzialnym za dopuszczanie i stałą kontrolę szczepionek.

Dzięki badaniom stopnia bezpieczeństwa można już przed dopuszczeniem wychwytać wiele, chociaż nie wszystkie, działań ubocznych. Ponadto każda pojedyncza partia szczepionki musi być dopuszczona do użytku przez władze państwowe. Przy żadnej grupie leków wymagania bezpieczeństwa nie są tak wysokie, jak wobec szczepionek.

## Jakie działania uboczne mogą wywoływać szczepionki?

Jak już wyjaśniono, przy szczepieniu osłabionymi lub martwymi zarazkami, bądź ich fragmentami, są uruchamiane mechanizmy obronne organizmu. Naśladowane są procesy, które przebiegałyby w ciele także w kontakcie z zarazkiem. Dlatego po szczepieniu dochodzi do w pełni normalnej i pożądanej reakcji zapalnej.

Z tym związane są niekiedy niegroźne, zwykle nieprzyjemne dla zaszczepionego, objawy.

W miejscu iniekcji stosunkowo często dochodzi do mniej lub bardziej wyraźnego zaczerwienienia lub obrzmienia. Czasem także do bóli mięśniowych w rejonie miejsca ukłucia. Poza tym może dojść do obrzęku gruczołów limfatycznych, gorączki, bólu głowy, nudności oraz osłabienia i sennaści.

Przy **szczepionkach żywych**, jak np. szczepionce przeciw odrze, dochodzi nadto w około 5 procentach przypadków do tak zwanej choroby poszczepiennej. Chodzi tutaj o osłabione, niegroźne objawy choroby, przed którą chciano się uchronić.

Zazwyczaj te działania uboczne są lekkie i znikają same po jednym do trzech dni. Tylko rzadko działanie uboczne znacząco wykracza ponad tę miarę i zostaje wtedy określone jako **odczyn niepożądany szczepienia**.

Podlegają one obowiązkowi zameldowania, tzn. lekarz wykonujący szczepienie musi ten odczyn zgłosić do właściwego Urzędu Zdrowia.

Od 02.10.2012 pacjenci mogą i powinni meldować swojemu lekarzowi, aptekarzowi podejrzaną reakcję uboczną leku. Pod adresem internetowym <https://verbraucher-uaw.pei.de> została założona strona do meldowania niepożądanych skutków przyjmowanego leku bądź reakcji poszczepiennych.

W bardzo rzadkich przypadkach mogą wystąpić reakcje nietolerancji. Przed szczepieniem należy wyjaśnić z lekarzem, czy są znane **alergie** na składniki szczepionki. O tym, ale także o korzyściach, o możliwym ryzyku oraz o własnych doświadczeniach z rodzajem planowanego szczepienia, lekarz powinien przeprowadzić z Wami rozmowę przed szczepieniem, aby wyjaśnić istniejące pytania i niepewności.

### **Co się dzieje przy wystąpieniu niepożądanego odczynu poszczepiennego (szkody)?**

Pojęcie **niepożądanego odczynu poszczepiennego (NOP)** w publicznej dyskusji jest bardzo często błędnie utożsamiane z działaniem ubocznym. Przy opisanych przejściowych działaniach ubocznych nie chodzi jednak o szkody poszczepienne.

Szkoda poszczepienna istnieje wówczas, gdy na skutek szczepienia dochodzi do trwałej zdrowotnej lub materialnej szkody



i gdy szczepienie może być uznane jako odpowiedzialne za to.

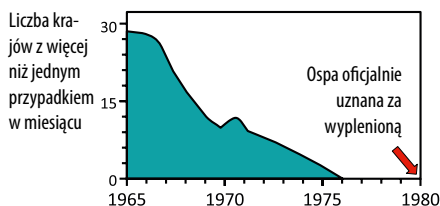
W przypadku **oficjalnie zaleczonego szczepienia** poszkodowany ma prawo do państwowych świadczeń opiekuńczych. Niepożądane odczyny poszczepienne są niezwykle rzadkie. Prawdopodobieństwo ich wystąpienia wynosi mniej niż jeden przypadek na milion szczepień. A zatem zagrożenie jest mniej więcej tak duże, jak być trafionym przez błyskawicę.

# Spoleczne znaczenie szczepienia

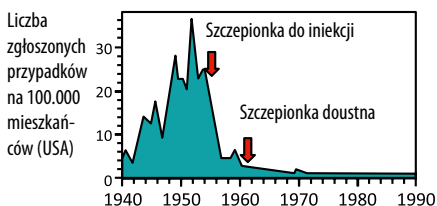
W Niemczech przewidywana średnia długość życia w czasie minionych 100 lat wzrosła o ponad 40 lat, a zatem wydłużyła się ponad dwukrotnie. To spowodowały w istocie trzy zmiany: czysta woda pitna, lepsza higiena i szczepienia. W porównaniu z tym lepsza opieka medyczna odgrywa tylko małą rolę.

pozytywne skutki systematycznych szczepień są dobrze udokumentowane. Na rys. 9 jest przedstawiona ich skuteczność na przykładach ospy i paralizu dziecięcego.

## Ospa



## Paraliż dziecięcy



Rys. 9: skutki szczepień. Na przykładzie ospy i paralizu dziecięcego (poliomyelitis) pokazuje się radykalny efekt szczepień w liczbach przypadków. Największy sukces odniosło do tej pory szczepienie przeciw ospie. Dzięki niemu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) mogła w roku 1980 ogłosić ospę jako wyplenioną na całym świecie.



# Praktyczne kwestie dotyczące szczepienia

Szczepienia często wywołują pytania. Niektóre ważne problemy chcemy tutaj krótko omówić. Niezależnie od tego zalecamy zwrócić się do Waszego lekarza z pytaniami co do poszczególnych szczepień, ich konieczności i możliwego ryzyka. Wasz lekarz jest zobowiązany udzielić porady i uświadomić Was przed szczepieniem. Skorzystajcie z tej możliwości!

## Który lekarz szczepi?

Zasadniczo każdy zarejestrowany lekarz może szczepić. Nie każdy lekarz może rozliczyć szczepienia z kasą chorych. Lekarze rodzinni i pediatry praktycznie wszędzie są do tego uprawnieni. Także ginekolodzy często mają uprawnienie do szczepień.

## Czy muszę przygotować się do szczepienia?

Nie, nie jest konieczne żadne szczególne przygotowanie. Skądinąd w terminie szczepienia powinniście zabrać ze sobą Waszą **książeczkę szczepień** (*Impfbuch*, nazywaną również *Impfausweis* lub *Impfpass*), podobnie, jak wówczas, gdy idziecie po raz pierwszy do nowego lekarza. Jeśli zgubicie swoją książeczkę szczepień albo żadnej nie macie, to nowy dokument może Wam wystawić Wasz lekarz.

Dzieci i młodociani do 16 roku życia wymagają zgody rodziców na szczepienie. Potem mogą sami decydować. Jeśli macie pytania dotyczące szczepień, to powinniście je zanotować, aby móc je wyjaśnić z lekarzem.

## Ile zapłacę za szczepienie?

Obecnie wszystkie szczepienia zalecane przez STIKO są dla ubezpieczonych **bezpłatne**. Nie ma też żadnej dopłaty za szczepionkę.

Koszt szczepień uwarunkowanych wykonywaniem zawodu musi pokryć Wasz pracodawca. Jedynie zalecane szczepienia przed podróżą – poza szczepieniem przeciw paraliżowi dziecięcemu – nie są obowiązkowymi szczepieniami kas chorych. Jednakże wiele kas dobrowolnie pokrywa całkowite lub częściowe koszty szczepień przed podróżą, podobnie jak szczepień HPV dla starszych niż 18-letnich oraz ochronnych szczepień przeciw grypie dla młodszych niż 60-latków. Poinformujcie się przedtem w Waszej kasie chorych lub u Waszego lekarza.

## Kiedy wolno szczepić, a kiedy nie?

Jest tylko niewiele przeciwwskazań medycznych, aby nie wykonać zaleconego szczepienia lub je przesunąć na późniejszy termin. Dwa najważniejsze to pilnie wymagająca leczenia choroba zakaźna lub alergia na składnik szczepionki. Infekcje z gorączką do 38,5°C – które przede wszystkim u małych dzieci są bardzo częste – nie są żadną przeszkodą dla szczepienia.

Niestety, często także ludzie z chorobami **chronicznymi**, jak cukrzyca (diabetes), astma i choroby serca i krążenia, nie są szczepieni z obawy, żeby im przez to nie zaszkodzić. A przecież właśnie pacjenci chronicznie chorzy najbardziej profitują

ze szczepień, ponieważ ich własny system obrony organizmu jest częściej słabszy niż człowieka zdrowego i tym samym podatniejszy na choroby zakaźne.

### **Przeciw czemu powinienem być zaszczepiony?**

Orientujcie się według zaleceń STIKO (patrz także na kalendarz szczepień rys. 8). Jeśli dzieciom lub młodocianym brak całkowicie lub częściowo zaleconych szczepień, to powinny one być uzupełnione możliwie przed ukończeniem 18 roku życia, ponieważ te spóźnione szczepienia są przed 18 urodzinami obowiązkowym świadczeniem ustawowych kas chorych i dzięki temu **bezpłatne**.

Kalendarz szczepień przedstawia szczepienia standardowe. Zależnie od sytuacji życiowej istnieją inne sensowne szczepienia ([szczepienia ze wskazaniem](#)).

Wiele kas chorych pokrywa koszty tych szczepień, podobnie jak i w całości lub częściowo koszty szczepień związanych z podróżą. Z doświadczenia wynika, że laikom trudno jest orientować się co do wszystkich zaleconych szczepień. My zalecamy więc, aby w regularnych odstępach czasu – najlepiej co roku – dać Waszą książeczkę szczepień do wglądu Waszemu lekarzowi. Przed planowanymi dalekimi podróżami powinniście przynajmniej 6 tygodni wcześniej poinformować się o szczepieniach koniecznych przed tymi podróżami.

### **Czego należy przestrzegać przy planowaniu ciąży, w ciąży i podczas karmienia piersią?**

Wszystkie kobiety w wieku rozrodczym, ale przede wszystkim kobiety z konkretnym zamiarem zajścia w ciążę, powinny możliwie jak najwcześniej dać sprawdzić ich odporność przeciw różyczce i ospie wietrznej, ponieważ te zarazki mogą prowadzić u płodu do ciężkich deformacji lub do śmierci wcześniaka. Również dostateczna odporność na krztusiec jest ważna.

Podczas ciąży powinny być wykonywane tylko bezwzględnie konieczne szczepienia, aby uniknąć ryzyka dla dziecka. W znacznym stopniu nie budzące zastrzeżeń, i stąd stanowiące wyjątek, są szczepienia przeciw tężcowi i dyfterytowi. Szczepienie przeciw grypie jest dla ciężarnych nawet wyraźnie zalecone. Dla ciężarnych bez wystarczającej odporności jest szczególnie ważne, aby ludzie w ich otoczeniu byli zaszczepieni. Przez to zapobiegnie się temu, że zakażą oni ciężarną i przez to narażą na niebezpieczeństwo przyszłą matkę i dziecko. Także tu obowiązuje: gdy to możliwe, powinno się uzupełnić stan szczepień, również członków rodziny, przed początkiem ciąży, zgodnie z instrukcjami kalendarza szczepień STIKO (rys. 8). W czasie karmienia piersią nie muszą być zachowane żadne szczególne środki ostrożności przy szczepieniu.

### **Jak mam się zachowywać po szczepieniu?**

Po szczepieniu nie trzeba przestrzegać żadnych szczególnych zasad zachowania. Skądinąd pewien brak energii lub też

gorączka mogą prowadzić do tego, że przez jeden do trzech dni będziecie mniej wydolni. Dlatego też bezpośrednio po szczepieniu powinniście zrezygnować ze sportu wyczynowego. Przy gorączce można zastosować środki obniżające temperaturę. Przeciw obrznięciom pomaga chłodzenie i brak wysiłku. Zawsze, gdy jesteście niepewni, pytajcie Waszego lekarza prowadzącego.

### Jakich potrzebuję szczepień w związku z podróżą?

Zawsze pamiętajcie o tym: najważniejsze szczepienia ze względu na cel Waszej podróży są takie same, jak w Niemczech. Na stronach internetowych Centrum für Reisemedizin (<http://www.crm.de> lub <http://www.impfkontrolle.de>), Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin (<http://dtg.org>) oraz Bernhard-Nocht-Institut (<http://www.gesundes-reisen.de>) znajdziecie aktualne informacje o zdrowiu dotyczące wielu krajów, włącznie z każdorazowo zalecanymi

szczepieniami. Przy szczepieniach przed podróżą przestrzegajcie dwu następujących zasad:

### Rozpoczynajcie w porę !

Przy wielu szczepieniach konieczny jest odstęp czasu co najmniej sześciu do ośmiu tygodni, aby uzyskać wystarczającą odporność poszczepienną. Gdy przed wjazdem do niektórych krajów obowiązkowe szczepienia przeciw żółtej febrze lub meningokokom będą wykonane za późno przed podróżą, to nie zostaną one uznane przez kraj docelowy, tak że być może nie wolno będzie Wam wjechać (rys. 1)!

### Wyjaśnijcie sprawę refundacji kosztów !

Z wyjątkiem szczepienia przeciw paraliżowemu dziecięcemu żadne szczepienie przed podróżą nie jest obowiązkowym świadczeniem kas chorych. Poinformujcie się odpowiednio wcześniej, czy Wasza kasa zwróci te koszty.

Szczepienia przeciw	Szczepienie najpóźniej	Szczepienie ważne	Uwaga
Żółta febra	10 dni przed wjazdem	Na całe życie*	Szczepienie tylko w placówkach posiadających certyfikat uprawniający do szczepień przeciw żółtej febrze
Meningokoki	10 dni przed wjazdem	3 lata po szczepieniu	Najczęściej konieczna jest szczepionka poliwalentna (skojarzona) przeciw typom A, C, W135 i Y

Tab. 1: informacje o obowiązkowych szczepieniach przed podróżą przeciwko żółtej febrze i meningokokom. Niektóre kraje żądają przy wjeździe dowodu szczepienia przeciw żółtej febrze i/lub chorobom wywołanym przez meningokoki (międzynarodowy certyfikat w książeczce szczepień). Niekiedy mogą być wymagane dalsze szczepienia (np. szczepienie przeciw grypie). Poinformujcie się zawczasu.

\* Niektóre kraje wymagają szczepienia przeciwko żółtej gorączce od wszystkich podróżnych wjeżdżających na ich terytorium, jeśli od ostatniego szczepienia upłynęło 10 lat. Przed podróżą należy zapoznać się z przepisami dotyczącymi szczepień w danym kraju docelowym.

# Ważne choroby, których można uniknąć dzięki szczepieniom

## Dyfteryt (błonica)

---

Zarazek	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe lub bezpośredni kontakt fizyczny
Obraz choroby	Gorączka, złe samopoczucie, bóle i obrzęk gardła, typowe białawe obłożenie krtani, trudności w oddychaniu i przy połykaniu
Powikłania	Niedrożność dróg oddechowych, uszkodzenie mięśnia sercowego, uszkodzenia nerek i wątroby, objawy paraliżu

## *Haemophilus influenzae* typ b (Hib)

---

Zarazek	Bakteria <i>Haemophilus influenzae</i> typ b
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Wysoka gorączka
Powikłania	Ropne zapalenie opon mózgowych, napady skurczów i trwałe uszkodzenie mózgu lub zapalenie krtani z trudnościami w oddychaniu i napadami duszności, zakażenie krwi, zapalenie płuc

## Hepatitis B (wirusowe zapalenie wątroby typu B)

---

Zarazek	Wirus Hepatitis B (HBV)
Drogi przenoszenia	Krew (poród!) i inne płyny ustrojowe, uprawianie seksu
Obraz choroby	Często żółte zabarwienie skóry, ciemny kolor moczu, powiększenie wątroby, nieswoiste dolegliwości
Powikłania	Przejęcie w stan chroniczny może prowadzić do marskości (cirrhosis) lub raka wątroby



Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej o pożytku ze szczepień, to polecamy dostępny online zbiór Niemieckiego Zielonego Krzyża (Deutsches Grünes Kreuz) Infektionserreger von A bis Z.

Poza tym Wasz lekarz zna obraz chorób, pożytki i możliwe ryzyko szczepień, podobnie jak aktualne zalecenia STIKO i może omówić z Wami najlepsze postępowanie. **Pozwólcie sobie doradzić!**

## Wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV)

---

Zarazek	Różne wirusy brodawczaka ludzkiego – Papillom (HPV)
Drogi przenoszenia	Zakażenie przez dotyk w bezpośrednim kontakcie ze skórą lub błoną śluzową, najczęściej w kontakcie seksualnym
Obraz choroby	Chorobowe zmiany szyjki macicy nie powodują zazwyczaj żadnych bóli ani innych dolegliwości. Objawy pojawiają się najczęściej dopiero wtedy, gdy rak osiągnął rozwinięte stadium.
Powikłania	
Kobiety	Rak szyjki macicy, rak pochwy, rak przedsionka pochwy
Obydwie płcie	np. brodawki na genitaliach, rak odbytu

## Prawdziwa grypa (influenca)

---

Zarazek	Wirusy influency
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Nagła wysoka gorączka, bóle głowy, gardła, mięśni i stawów, kaszel, bronchitis (zapalenie oskrzeli)
Powikłania	zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie zatok, zapalenie w układzie nerwowym, pogorszenie podstawowych chorób chronicznych

## Krztusiec (koklusz, pertussis)

---

Zarazek	Bakteria <i>Bordetella pertussis</i>
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Trwające wiele tygodni napadowe ataki kaszlu, częściowo z trudnościami w oddychaniu, wymiotami, napadami duszności (u niemowląt po części „cichy kaszel“)
Powikłania	Zapalenie ucha środkowego, zapalenie płuc, napady drgawek, wybroczyny przede wszystkim u niemowląt: trwałe uszkodzenie mózgu, bezdech

### **Nagminne porażenie dziecięce / paraliż dziecięcy (poliomyelitis, „polio“)**

---

Zarazek	Wirusy polio
Drogi przenoszenia	Zakażenie przez dotyk brudnych rąk
Obraz choroby	Często bez objawów. Przy lekkim przebiegu: nieswoiste symptomy z gorączką, bólami gardła, mięśni i głowy. Przy ciężkim przebiegu: dodatkowo sztywność karku i bóle pleców
Powikłania	Objawy paraliżu rąk, nóg i mięśni oddechowych, paraliż jelit i pęcherza moczowego

### **Odra**

---

Zarazek	Wirus odry
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Gorączka, katar, zapalenie tkanki łącznej, zapalenia w obrębie gardła i krtani, typowa czerwona wysypka na całym ciele, czasami biegunka
Powikłania	Zapalenie ucha środkowego i płuc, zapalenie mózgu, postępujące podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), blizny rogówki w oku

### **Choroby wywoływane przez meningokoki**

---

Zarazek	Bakterie rodzaju <i>Neisseria meningitidis</i>
Drogi przenoszenia	zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Lekki przebieg: infekcja dróg oddechowych, wysypka
Powikłania	Wysoka gorączka, wysypka z krwawieniem skórny, objawy wstrząsu, zapalenie kory mózgowej (meningitis), zakażenie krwi, śpiączka

### **Nagminne zapalenie przyusznic (świnka)**

---

Zarazek	Wirus nagminnego zapalenia przyusznic
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Bóle głowy, zapalenie ślinianek przyusznych, gorączka
Powikłania	Zapalenie opon mózgowych i mózgu, trwałe uszkodzenie słuchu, upośledzenie płodności przy zapaleniu jąder lub jajników

### **Choroby wywoływane przez pneumokoki**

---

Zarazek	Bakteria rodzaju <i>Streptococcus pneumoniae</i>
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe
Obraz choroby	Gorączka, kaszel, zapalenie ucha środkowego i zatok
Powikłania	Zapalenie płuc, ropne zapalenie kory mózgowej, zakażenie krwi

### **Choroby wywoływane przez rotawirusy**

---

Zarazek	Rotawirusy
Drogi przenoszenia	Zakażenie przez dotyk brudnych rąk
Obraz choroby	Często nagły początek, biegunka i wymioty, gorączka
Powikłania	Ciężkie biegunki i wymioty u małych dzieci; bez leczenia może przebiegać ciężko i z powikłaniami z powodu odwodnienia

## Różyczka

---

Zarazek	Wirus różyczki
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe, poprzez krew (ciąża!)
Obraz choroby	Często także bez objawów (ale jednak dla innych – ryzyko przede wszystkim dla ciężarnych bez wcześniejszego zachorowania lub szczepienia – zaraźliwe!); przebieg: gorączka, objawy grypopodobne, jasnoczerwona, drobnoplamista wysypka skórna
Powikłania	Deformacje płodu (przy infekcji matki w ciąży przede wszystkim zagrożone oko, ucho, serce i mózg), przedwczesny poród, zapalenie stawów, zapalenie mózgu lub płuc

## Ospa wietrzna (varicella)

---

Zarazek	Wirus varicella-zoster, zarazek powoduje zarówno ospę wietrzną (pierwotne zachorowanie) jak i też ewentualnie później półpasiec (Herpes zoster)
Drogi przenoszenia	Zakażenie kropelkowe, bezpośredni kontakt, krew (ciąża)
Obraz choroby	Gorączka, bóle głowy i stawów, nudności i swędząca wysypka skórna z pęcherzykami
Powikłania	Bakteryjne zapalenie skóry w miejscach rozdrapanych pęcherzyków, zapalenie płuc, zapalenie mzgu, mózdzku lub opon mózgowych, deformacje płodu przy zachorowaniu matki w czasie ciąży. Ciężki przebieg u noworodków przy infekcji matki w czasie krótkim przed porodem

## Tęžec (tetanus)

---

Zarazek	Bakteria <i>Clostridium tetani</i>
Drogi przenoszenia	Poprzez otwarte, nawet najmniejsze rany. Zanieczyszczone rany są szczególnie groźne, ponieważ zarazek występuje wszędzie w ziemi
Obraz choroby	Skurcze masy mięśniowej twarzy i aparatu żucia, potem skurcze całego ciała
Powikłania	Zapalenie płuc, porażenie masy mięśniowej układu oddechowego, złamania kości, migotanie komór serca, zatrzymanie pracy serca



# Najważniejsze pojęcia fachowe

## **Alergia**

Reakcja nietolerancji wobec pewnej substancji. Może dojść do najróżniejszych reakcji organizmu. Obok reakcji skórnych w najbardziej niekorzystnym przypadku może dojść do wstrząsu anafilaktycznego – zagrażającej życiu niewydolności krążenia krwi.

## **Bakteria**

Jednokomórkowy mikroorganizm bez jądra komórkowego, ale z własną przemianą materii. Rozmnażanie następuje przez podział komórkowy.

## **Choroba zakaźna**

Choroba, która jest wywołana przez określony przenoszony zarazek chorobotwórczy.

## **Chroniczne**

Wolno rozwijające się, przewlekłe, długotrwałe (w przeciwieństwie do nagłe).

## **Gospodarz**

Gospodarzem nazywa się w biologii żywy organizm, który poza sobą jeszcze jeden lub więcej innych organizmów zaopatruje w niezbędne do życia produkty pokarmowe.

## **Immunizacja czynna**

Przez najczęściej wielokrotne podanie szczepionki w określonych odstępach czasu wytwarza się podstawowa odporność wobec danej choroby.

## **Kalendarz szczepień**

Kalendarz szczepień STIKO zawiera listę wszystkich szczepień standardowych (rys. 8). Wskazuje on, jakie szczepienia w jakim wieku człowiek powinien otrzymać.

## **Komórki obronne**

Dla odporności immunologicznej wielkie znaczenie mają liczne typy komórek i ich skomplikowane współdziałanie. Często określa się te komórki łącznie jako komórki obronne.

## **Książeczka szczepień (tzw. żółta książeczka)**

W niej są wpisane wszystkie przeprowadzone szczepienia. Należy ją regularnie pokazywać lekarzowi w celu sprawdzenia stanu szczepień.

## **Niepożądany odczyn poszczepienny**

Nadmiernie ostra reakcja poszczepienna, która prowadzi do trwałej szkody na zdrowiu, lub materialnej, osoby zaszczepionej lub osób trzecich. Także wypadki w drodze na szczepienie lub powrotnej zgodnie z prawem o ubezpieczeniach są traktowane jako szkoda spowodowana szczepieniem.

## **Pasożyty**

---

Pasożyty (po niemiecku „Schmarotzer“) to organizmy, które swoje pożywienie zdobywają na innych organizmach. Ten, nazywany także gospodarzem, organizm jest poszkodowany, ale albo wcale nie jest albo dopiero później jest zabijany. Jako przykład można podać tasiemcę oraz wirusy.

## **Powikłanie poszczepienne**

---

Reakcja po szczepieniu wykraczająca poza normalne objawy. Normalne są krótkotrwałe zaczerwienienia, obrzęki lub bóle w obszarze miejsca wkłucia zastrzyku, podwyższona temperatura do poniżej 39,5 °C, podobnie jak opuchnięcia miejscowych gruczołów limfatycznych. Powikłania poszczepienne podlegają obowiązkowi zameldowania.

## **Przeciwciała**

---

Przeciwciała są obronnymi substancjami organizmu, które są wytwarzane w ciele po kontakcie z zarazkiem chorobotwórczym lub po szczepieniu przeciw temu zarazkowi.

## **STIKO**

---

Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) jest niezależnym gremium ekspertów przy państwowym Instytucie Roberta Kocha (RKI) w Berlinie, które opracowuje aktualne zalecenia dotyczące szczepień.

## **Szczepienia przed podróżą**

---

Szczepienia dodatkowe do zaleconych w Niemczech szczepień standardowych, konieczne dla ochrony przed chorobami rozpowszechnionymi w kraju, do którego podróżujemy. W niektórych krajach jest wymagane oficjalne świadectwo określonych szczepień (żółta febra, meningokoki).

## **Szczepienia standardowe**

---

Szczepienia zalecone przez STIKO dla ogółu ludności niezależnie od wieku. Ogólnie należące do obowiązkowych świadczeń ustawowych kas chorych i dzięki temu bezpłatne.

## **Szczepienia „zalecone do ogólnego użytku“**

---

Dla ochrony zdrowia ogółu społeczeństwa poszczególne pojedyncze landowe urzędy zdrowia, opierając się każdorazowo na aktualnych zaleceniach STIKO, opracowują obowiązujący w danym landzie kalendarz szczepień „do ogólnego użytku“. Gdyby w ramach takiego szczepienia doszło do szkody poszczepiennej, to powstaje roszczenie odszkodowawcze.

## **Szczepienia ze wskazaniem**

---

Szczepienia wskazane ze względu na szczególne sytuacje życiowe lub stan zdrowia, wykraczające poza listę szczepień standardowych.

### Szczepienie dawką przypominającą

Powtórzone szczepienie, które następuje w określonym odstępie czasu po immunizacji czynnej, aby na nowo pobudzić układ odpornościowy i w ten sposób znowu podwyższyć koncentrację przeciwciał.

### Szczepionki żywe (antenuowane)

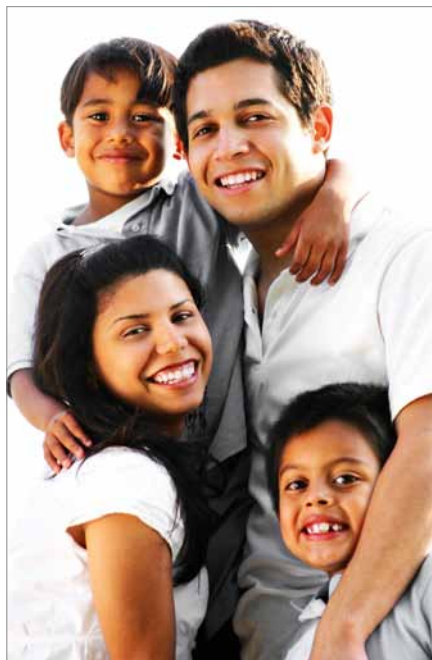
Szczepionki z osłabionych, jednak zdolnych do rozmnażania się zarazków, które wywołują prawdziwą (ale niegroźną) infekcję i przez to czynnie immunizują.

### Wirus, wirusy

Wirusy są  **Pasożytami** w komórkach żywych organizmów. Zawierają one „program” ich rozmnażania się i rozprzestrzeniania, nie posiadają jednak własnej przemiany materii i dlatego są zdane na przemianę materii komórek  **gospodarza**.

### Wytyczne dotyczące szczepień ochronnych

Wytyczne dotyczące szczepień ochronnych (SI-RL) wiążąco ustalają, które szczepienia są obowiązkowym świadczeniem ustawowych kas chorych. Opierają się one na zaleceniach STIKO i są wydawane przez Wspólną Komisję Federalną (G-BA).



# Najważniejsze adresy placówek specjalistycznych

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

---

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln  
tel.: 0221 89920 | faks: 0221 8992300  
e-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de) (dla pytań, informacji)  
e-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) (dla zamówień materiałów)  
<http://www.bzga.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bzga) jako wyspecjalizowany urząd do spraw prewencji i krzewienia zdrowia rozwija strategie oraz realizuje kampanie, programy i projekty. Dalsze punkty ciężkości tej działalności stanowi wypracowywanie zasad i wytycznych dotyczące treści i metod praktycznego wychowania prozdrowotnego, wykształcenia i doksztalcania oraz uświadamiania osób czynnych w tym zakresie, tak jak i koordynacja oraz wspomaganie uświadamiania o zdrowiu i wychowania prozdrowotnego.

W tym celu utrzymuje ona różne portale informacyjne, administruje bankiem przedmiotowych danych i publikuje również wyniki własnych badań naukowych. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung jest specjalistycznym urzędem w instytucjonalnych ramach federalnego ministerstwa zdrowia.

## **CRM Centrum für Reisemedizin GmbH**

---

Hansaallee 299 | 40549 Düsseldorf  
tel.: 0211 90429-0 | faks: 0211 90429-99  
e-Mail: [info@crm.de](mailto:info@crm.de) | <http://www.crm.de>

Centrum für Reisemedizin GmbH jest wyspecjalizowanym instytutem, który zajmuje się doskonaleniem poradnictwa medycznego i opieką nad podróżującymi za granicę. W tym celu gromadzi ono informacje o ryzyku infekcji oraz innych ważnych zagrożeniach dla zdrowia i ocenia je. CRM w banku danych medycznych, dotyczących podróży, udostępnia wyczerpujące informacje o krajach docelowych, o istniejącym tam poziomie higieny i występujących chorobach. Poza tym posiada ono listę placówek wykonujących szczepienia przeciw żółtej febrze i lekarzy doświadczonych w zakresie medycyny podróży.

## **Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK)**

---

Nikolaistraße 3 | 35037 Marburg  
tel.: 06421 2930 | faks: 06421 229-10  
e-Mail: [dgk@kilian.de](mailto:dgk@kilian.de) | <http://dgk.de>

Deutsches Grünes Kreuz (DGK) jest najstarszym stowarzyszeniem zarejestrowanym dla popierania opieki zdrowotnej i komunikacji w Niemczech. Jego cele to opracowywanie i rozpowszechnianie tematyki zdrowotnej wśród szerokiej publiczności. Utrzymuje ono obszerny portal informacyjny.

## **Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. (DTG)**

---

c/o Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin  
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg  
tel.: 040 42818-478 | faks: 040 42818-512  
[www.dtg.org](http://www.dtg.org)

DTG jest związkiem lekarzy, weterynarzy i przyrodników, którzy pracują, prowadzą badania oraz poradnictwo w zakresie medycyny tropikalnej. Do ich zadań zalicza się też profilaktyczna opieka medyczna nad gośćmi w krajach tropikalnych i podzwrotnikowych, jak i diagnozowanie oraz leczenie przywiezionych chorób tropikalnych.

Część upowszechnianych tematów dotyczących medycyny tropikalnej i podróży obejmuje szczegółowe wskazówki dotyczące szczepień oraz chorób zakaźnych. Dodatkowo jest udostępniona lista placówek wykonujących szczepienia przeciwko żółtej febrze w całym Niemczech. Jednakże DTG nie oferuje żadnych porad indywidualnych w pojedynczych przypadkach.

## **Paul-Ehrlich-Institut (PEI)**

---

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel  
Paul-Ehrlich-Straße 51–59 | 63225 Langen  
tel.: 06103 77-0 | faks: 06103 77-1234  
e-Mail: [pei@pei.de](mailto:pei@pei.de) | <http://www.pei.de>

Paul-Ehrlich-Institut/Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel nadzoruje bezpieczeństwo i skuteczność biomedycznych środków leczniczych jak np. szczepionki dla ludzi i zwierząt lub preparaty z krwi.

Zakres kompetencji tego instytutu jest szeroki i obejmuje m.in. dopuszczenie do użytku i kontrolę biomedycznych środków leczniczych, zezwolenie na testy kliniczne lub ocenę działania leków. Poza tym w instytucie są prowadzone własne badania naukowe w zakresie wirusologii, immunologii, terapii komórkowej i genetycznej.

## **Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut**

---

MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH  
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg  
tel.: 0900 1234999 (1.80/Min) | faks: 040 42818-340  
e-Mail: [rmz@gesund-es-reisen.de](mailto:rmz@gesund-es-reisen.de) | <http://www.gesund-es-reisen.de>

Reisemedizinisches Zentrum publikuje na bieżąco aktualizowane informacje o wybuchach chorób oraz wskazówki dotyczące opieki zdrowotnej w podróży.

Na dalszym planie informacje o poszczególnych krajach docelowych obejmują ważne dla zdrowia tematy jak stan higieny w każdym przypadku, stan środowiska naturalnego oraz aktualne zagrożenia infekcjami. Ponadto jest też oferowane telefoniczne poradnictwo dotyczące podróży.

## Robert Koch-Institut (RKI) / Ständige Impfkommision (STIKO)

---

Nordufer 20 | 13353 Berlin  
tel.: 030 18754-0 | faka: 030 18754-2328  
<http://www.rki.de>

RKI jest centralną instytucją federalną w zakresie zdrowia publicznego i odpowiedzialną za diagnozowanie, profilaktykę i zwalczanie chorób. RKI doradza zespołom profesjonalistów i odpowiedzialnym ministerstwom federalnym, szczególnie ministerstwu zdrowia (BMG).

W tym instytucie znajdują się liczne komisje naukowe, na przykład Ständige Impfkommision (STIKO), która wydaje zalecenia dotyczące szczepień.

RKI udziela informacji na swoich niemieckojęzycznych stronach internetowych pod adresem [http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html) na temat szczepień ochronnych, jednak poza tym nie może doradzać indywidualnie w pojedynczych przypadkach. Osobą, do której można kierować wszystkie pytania w związku ze szczepieniami jest Wasz lekarz.

## Przydatne adresy internetowe

[www.gesundes-kind.de](http://www.gesundes-kind.de)

[www.impf-experten.de](http://www.impf-experten.de)

[www.impfenaktuell.de](http://www.impfenaktuell.de)

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

[www.j1-info.de/impfen/](http://www.j1-info.de/impfen/)

[www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

[www.mimi-impfen.de](http://www.mimi-impfen.de)

[www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen](http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen)

[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)

# Mój osobisty plan szczepień



Z pomocą „osobistego planu szczepień” możecie drodzy Czytelnicy stwierdzić aktualny stan szczepień Waszych i członków Waszej rodziny. Jednym rzutem oka możecie sprawdzić, jakie szczepienia powinny być powtórzone albo zgoła uzupełnione. Prosimy o uwzględnienie, że znajdujący się w tym zeszycie „osobisty plan szczepień” służy wstępnej orientacji i nie stanowi żadnego **zastępstwa** dla wypełnianej i kontrolowanej przez lekarza książeczki szczepień (s. 17/s. 25). Jeśli czujecie niepewność lub macie pytania, to zwróćcie się do Waszego lekarza rodzinnego.

Zalecamy następujące postępowanie przy sporządzaniu osobistego planu szczepień:

Na str. 13 tego informatora znajdziecie aktualny kalendarz szczepień zalecony przez STIKO na rok 2016. Zawiera on listę szczepień, które zostały zalecone dla ochrony Waszej rodziny przed chorobami zakaźnymi.

Ponadto zawiera on dokładne informacje o tym, kiedy najlepiej te szczepienia powinny być przeprowadzone. Na podstawie tam zawartych informacji można sprawdzić, czy do dnia dzisiejszego zalecone szczepienia są u każdego **w pełni** przeprowadzone.

W takim przypadku proszę zakreślić kratkę „jest” dla danego szczepienia. Jeśli nie ma pełnego szczepienia, np. ponieważ nie było przeprowadzone w poprzednich latach, nie możecie sobie przypomnieć szczegółów o nim lub przegapiliście jedno szczepienie w ostatnim czasie, to proszę zakreślić kratkę „uzupełnię/powtórzę”. Podobne postępowanie dotyczy waszego partnera i dzieci.

## Zalety „osobistego planu szczepień”

- W ten sposób uzyskuje się pierwszy – tymczasowy – przegląd stanu szczepień.
- Służy on omówieniu dalszych szczegółów z lekarzem rodzinnym.



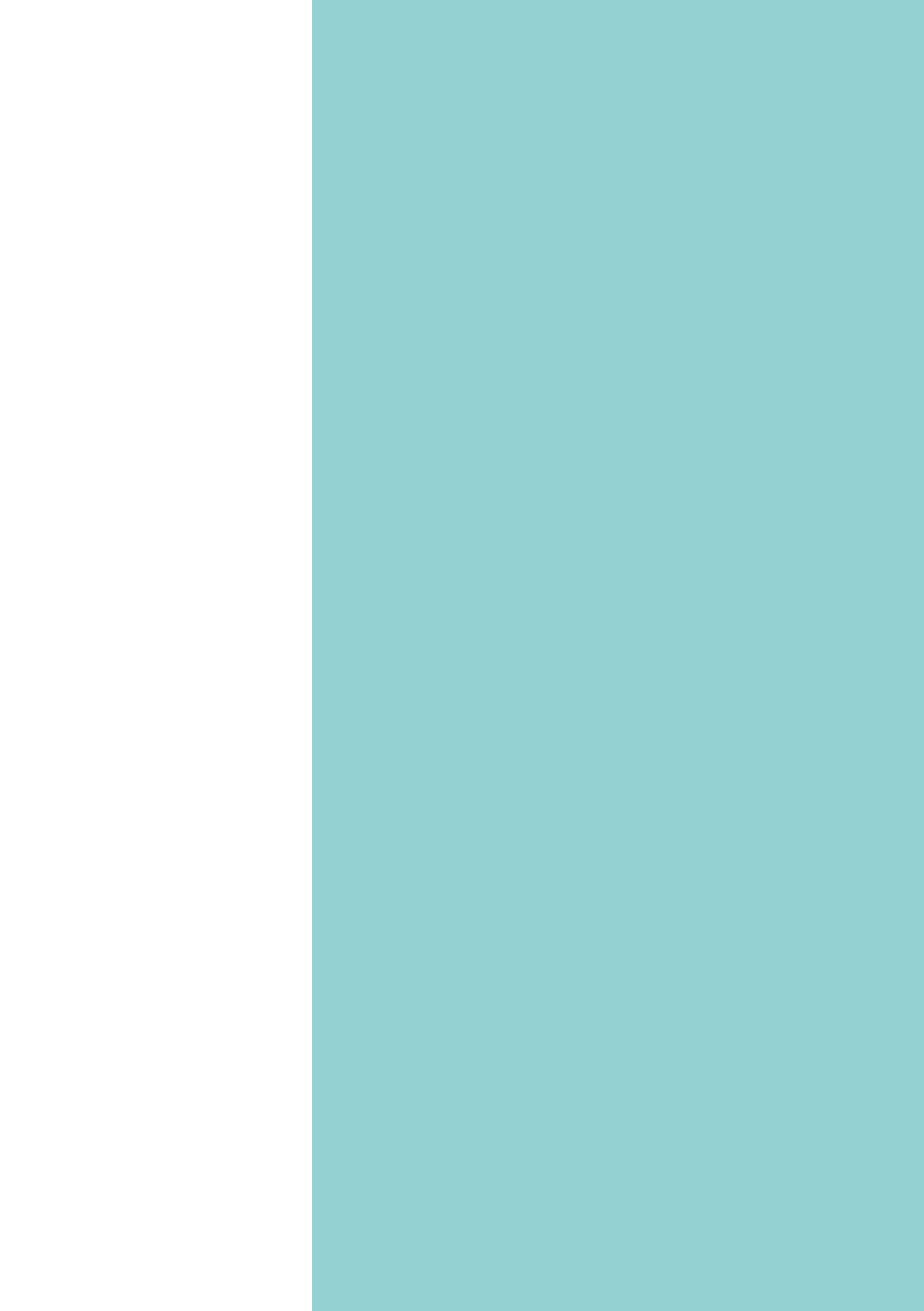
# Mój osobisty plan szczepień

Szczepienie ochronne przeciw	Jest	Uzupełnię/powtórzę
Błonica	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
<i>Haemophilus influenzae</i> b (Hib)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Hepatitis B-wirus	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Prawdziwa grypa (influenza)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Krztusiec (koklusz, pertussis)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Paraliż dziecięcy (polio)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Odra/świnka/różyczka	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Meningokoki	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Pneumokoki	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Rotawirusy*	<input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Tężec (tętnus)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4
Ospa wietrzna (varicella)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Dziecko 1 <input type="checkbox"/> Dziecko 2 <input type="checkbox"/> Dziecko 3 <input type="checkbox"/> Dziecko 4

\* Dotyczy tylko niemowląt w pierwszym roku życia.

# Krótko o najważniejszym

- **Szczepienia są ważne w *każdym* wieku.**
- **Szczepienia są zalecane przez niezależnych ekspertów** – Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO) na zlecenie państwowe opracowuje corocznie aktualizowane zalecenia dotyczące szczepień, szczególnie kalendarz szczepień.
- **Szczepienia są bezpieczne** – niezależne instytucje i władze kontrolują i nadzorują jakość, bezpieczeństwo i pożytek szczepień i szczepionek.
- **Szczepienie jest najczęściej bezpłatne** – prawie wszystkie zalecone przez STIKO szczepienia są szczepieniami obowiązkowymi ustawowych kas chorych i bezpłatne do dyspozycji ubezpieczonych. Nie ma dopłat do szczepionek.
- **Poddawcie stan waszych szczepień regularnej kontroli** – stan szczepień Waszych i Waszego dziecka powinien być regularnie – najlepiej raz w roku – sprawdzany przez lekarza (proszę przynieść książeczkę szczepień). Brakujące szczepienia powinny być uzupełnione.
- **Odporność poszczepienną przed podróżą uzyskać w odpowiednim czasie** – przed planowaną podróżą na urlop lub do ojczyzny należy *przynajmniej 6* tygodni przed wyjazdem dać sprawdzić stan Waszych szczepień ze względu na kraj docelowy Waszej podróży.
- **Szczepić odpowiednio wcześniej przed ciążą** – kobiety w wieku rozrodczym, a zwłaszcza z konkretnym zamiarem zajęcia w ciążę, powinny możliwie wcześniej dać skontrolować odporność poszczepienną własną oraz członków swojej rodziny.



Zdrowie jest decydującym warunkiem samodzielnego, aktywnego życia. Szczepienia są wypróbowanym sposobem, aby ludzi w każdym wieku chronić przed chorobami zakaźnymi. Tą metodą każdy może – i to niewielkim wysiłkiem – uczynić coś dla swego zdrowia.

Przedłożony informator jest skierowany specjalnie do migrantów. Służy on wstępnej orientacji i koncentruje się na kwestiach praktycznych, jak koszty szczepień, szczególne problemy ciężarnych i jak ogólnie należy zachowywać się po szczepieniu.

Z pomocą zawartego w informatorze osobistego planu szczepień i kalendarza szczepień na rok 2016 czytelnik może szybko stwierdzić, czy on lub członkowie jego rodziny mają zapewnioną wystarczającą odporność poszczepienną. Ponadto znajdziecie tutaj adresy kontaktowe centralnych placówek i wyjaśnienie najważniejszych pojęć fachowych.

Wasz lekarz jest i pozostanie waszym najważniejszym doradcą w sprawach szczepień.

Ten informator został przekazany przez: