



Učrpi se podružje sbradovanja
širive COVID-19 a poudarkom na
ranilnih skupinah prebivalstva

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



CEPLJENJE PROTI COVIDU-19 KOMUNIKACIJSKA IZHODIŠČA ZA CEPILNE CENTRE

KLJUČNI POUČENKI

- ✓ Cepljenje proti covidu-19 je varno in učinkovito.
- ✓ S cepljenjem se zaščitimo pred boleznijo ter težavami, tveganji in posledicami, ki jih prinaša.
- ✓ Pred okužbo s covidom-19 se najučinkoviteje zaščitimo s cepljenjem.
- ✓ Ker se pri bolezni covid-19 lahko pojavijo resni zapleti, so koristi cepljenja pri preprečevanju covid-19 večje od tveganja za neželene dogodke po cepljenju.

- ✓ Cepiva proti covidu-19 so bila preizkušena v kliničnih testiranjih, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi.
- ✓ Časovnica razvoja cepiv je bila resda strnjena, vendar se je upoštevalo vse pomembne vmesne korake.
- ✓ Cepiva proti covidu-19 ne vsebujejo virusa in ne morejo povzročiti bolezni.
- ✓ Cepiva proti covidu-19 ne povzročajo neplodnosti.
- ✓ Cepiva proti covidu-19 ne povzročajo spremembe človeške DNK.
- ✓ Cepljenje proti covidu-19 ne more povzročiti pozitivnega rezultata PCR testa ali hitrega antigenskega testa.

- ✓ Cepljenje proti covidu-19 je brezplačno za vse.
- ✓ Informacije o cepivih in cepljenju pridobivajmo iz zanesljivih virov.
- ✓ Za dodatne informacije o cepljenju obiščite www.cepimose.si.



Urgentni ukrepi za preprečitev širjenja
bolezni COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



POZIV K SODELOVANJU IN SOLIDARNOSTI

- ✓ Pomembno je, da za uspešno obvladovanje epidemije stopimo skupaj.
- ✓ S cepljenjem lahko vsak od nas pomembno pripomore, da se epidemija uspešno obvlada.
- ✓ S cepljenjem pokažemo veliko odgovornost do sebe in vseh okoli nas.
- ✓ Zaščitimo sebe in svoje bližnje.
- ✓ Nalezimo se dobrih navad – cepimo se.

PRIMERJAVA CEPLJENJA IN BOLEZNI COVID-19

CEPLJENJE

Cepljenje nas lahko zaščiti pred boleznijo, zapleti in dolgoročnimi posledicami covid-19. Po svetu se je proti covidu-19 cepilo že skoraj 40 milijonov ljudi.

Tako kot vsako cepivo, imajo tudi cepiva proti covidu-19 neželene učinke, ki pa so večinoma blagi do zmerni in prehodni. V naslednjih dveh dneh po cepljenju se lahko pojavijo bolečina in oteklina na mestu cepljenja, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, mrzlica, slabost ali bruhanje, oteklost bezgavk, povišana telesna temperatura, ki pa običajno izzvenijo v nekaj dneh po cepljenju.

Te reakcije so pričakovane in kažejo, da se je naš imunski sistem odzval na cepljenje. Resnih neželenih učinkov, npr. hudih alergijskih reakcij, je bilo izredno malo.

V kolikor so zdravstvene težave težje, se o tem obvesti izbranega osebnega zdravnika, ki bo neželeni učinek prijavil tudi na NIJZ.

COVID-19

Po drugi strani bolezen covid-19 pri kar petini okuženih poteka težje, potrebna je hospitalizacija. Lahko se razvije pljučnica, sindrom akutne dihalne stiske (ARDS) in drugi zapleti, ki se lahko končajo s smrtjo.

Dolgoročne posledice prebolelega covid-19 so lahko tudi brazgotinjenje pljuč, vnetje srčne mišice, srčni infarkti in možganske kapi, okvare ledvic, okvare živčevja in druge komplikacije.



Uloga na področju sodelovanja
širše COVID-19 v podporo na
različnih skupnih preobratov

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

NASVETI PRI KOMUNICIRANJU CEPLJENJA

POZITIVNI ČUSTVENI KONTEKST

Pozitivni čustveni kontekst sporočil (tudi če vsebujejo morebitna neprijetna dejstva) izjemno pomembno pripomore, da se ljudje bolj osredotočajo na pridobivanje novih informacij glede cepljenja in cepiv ter ukrepajo v korist svojega zdravja. Zato je zelo pomembno, da preverjene informacije komuniciramo na razumljiv, a obenem prijazen, svetovalen in osebni način.

UPOŠTEVANJE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI

Pri komuniciranju vsebin cepljenja je potrebno upoštevati tudi različno zdravstveno pismenost ljudi, ki so jim sporočila namenjena, in način komuniciranja temu ustrezno prilagoditi. Strokovni jezik je zato pomembno »prevajati« v posamezniku razumljiv jezik.

NEVTRALIZIRANJE NAPAČNIH PREDSTAV

Pri komuniciranju cepljenja se moramo zavedati številnih napačnih predstav, ki so (zlasti zaradi široke uporabe spleta in družbenih omrežij) prisotne med ljudmi, in jih poskušamo na strokoven, pomirjujoč, osebni in prijazen način nevtralizirati. Pomembno je namreč, da skupaj poskušamo ustvarjati splošno družbeno vzdušje, ki podpira in motivira informirano, ozaveščeno in odgovorno odločanje vsakega od nas.

STRAH

Sprožanje strahu pri vsebinah, povezanih s cepljenjem, je pogosto lahko tvegano in dvorezno. Zavedanje posameznika, da gre pri bolezni covid-19 za resno nevarnost, lahko na eni strani sicer poveča verjetnost, da bo ukrepal, po drugi strani pa lahko prav strah sproži t.i. »nojev efekt«, ko posameznik pred nevarnostjo raje »skrije glavo v pesek« in na ta način zanika njen obstoj.

PANDEMSKA IZČRPANOST

Drug pomemben zaviralni dejavnik pri posameznikovem odločanju za cepljenje je lahko tudi t.i. pandemski izčrpanost kot naraven in pričakovani odziv na dolgotrajno javnozdravstveno krizo, ki bistveno posega v naša vsakodnevna življenja. Kaže se v zmanjšanju zavedanja o tveganjih, povezanih s širjenjem bolezni covid-19, nepripravljenosti za informiranje in neizvajanju samozaščitnih vedenj, kamor sodi tudi cepljenje.



Ukrepi na področju obvladovanja
širine COVID-19 s poudarkom na
ranilnih skupinah prebivalstva

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ZAVIRALNI DEJAVNIKI

Pri komuniciranju tem cepljenja se je torej treba zavedati različnih zaviralnih dejavnikov, ki človeka hromijo in odvrčajo od samega cepljenja, ter jim posvečati vso potrebno pozornost. Razumeti moramo strahove in zadržke ljudi in jih obenem spodbujati, da jih presežejo. Strokovnost sama po sebi pogosto namreč ni dovolj, potrebna je tudi empatija. Zato ni odveč ponovno poudariti pomembnost razumljivega, a obenem osebnega in svetovalnega tona komuniciranja tako občutljive teme, kot je cepljenje.

GRADNJA ZAUPANJA

Eden ključnih elementov učinkovitega komuniciranja vsebin cepljenja je zaupanje v cepiva in cepljenje kot javnozdravstveni ukrep. Zaupanje pa je potrebno graditi, utrjevati in krepiti ves čas. Ljudem morajo biti dostopne vse informacije, ki jih potrebujejo, naše komuniciranje pa mora biti transparentno, jasno, razumljivo in strokovno ter obenem empatično. Odzivati se moramo na aktualne zadržke, pomisleke ali stiske, ki se lahko pojavijo med ljudmi, v primeru kriznih situacij pa se moramo odzvati takoj. Pri tem je skoraj odveč poudarjati, da vsako zavajanje, vzbujanje nerealnih pričakovanj glede cepljenja ali prikrivanje informacij vodi v trajno in nepovratno skrhanje zaupanja.

Poleg zaupanja v cepiva in cepljenje moramo pri ljudeh vzbuditi tudi zaupanje v njih same. Zaupati morajo, da je pomembno, da se cepijo - pomembno zanje in za ljudi okoli njih. Zaupati morajo, da bodo s cepljenjem v spopadu s covidom-19 najuspešnejši.

OPOLNOMOČENJE

Brez vsega navedenega je opolnomočenje ljudi za odgovorno odločanje glede cepljenja pravzaprav skoraj nemogoče. Opolnomočenje pri ljudeh namreč povečuje občutek, da imajo nadzor nad situacijo v svojih rokah, ta občutek pa je ključnega pomena pri posameznikovem odločanju za cepljenje. Ljudje, ki imajo občutek, da delovanje cepiv razumejo in o cepljenju soodločajo, so namreč veliko bolj motivirani za sodelovanje.



NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Ključnega pomena pri cepljenju je in bo predvsem naše zaupanje v varnost in učinkovitost cepiv. Zaupanje pa najprej temelji na jasni in objektivni obveščenosti. Zato je na tem mestu zbranih nekaj najpogostejših vprašanj in odgovorov glede cepiv in cepljenja proti covidu-19. Dodata vprašanja in odgovori ter vse ostale informacije glede cepiv in cepljenja so objavljeni na spletni strani www.cepimose.si.

ZAKAJ JE CEPLJENJE POMEMBNO?

Novih okužb ne moremo dovolj učinkovito preprečevati samo z zaščitnimi ravnanji - pričakujemo, da bomo to dosegli z ustrezno precepljenostjo z varnimi in učinkovitimi cepivi.

VARNOST IN UČINKOVITOST CEPIV

Skrb glede varnosti in učinkovitosti cepiv je odveč. Cepiva proti covidu-19 so bila preizkušena v kliničnih testiranjih, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi. Res je, da je bila časovnica strnjena, vendar se je upoštevalo vse pomembne vmesne korake.

KAKO CEPIVA DELUJEJO?

S cepivom spodbudimo naš imunski sistem, da izdela zaščitna protitelesa proti povzročitelju bolezni. Če kasneje pridemo v stik s povzročiteljem bolezni, ga naš imunski sistem prepozna in uniči, še preden bi povzročil covid-19.

KDAJ NASTOPI ZAŠČITA?

Zaščita se predvidoma vzpostavi 7 ali 14 dni po drugem odmerku (odvisno od vrste mRNA cepiva) oziroma 21 dni po prvem odmerku cepiva AstraZeneca.

ALI LAHKO ZARADI CEPLJENJA ZBOLIMO?

Cepivo proti covidu-19 ne vsebuje virusa in ne more povzročiti bolezni. Če zbolimo po prejemu prvega odmerka cepiva, smo bili najverjetneje okuženi že v času cepljenja in še nismo imeli simptomov ali pa smo se okužili v naslednjih nekaj dneh.



Urgentni na področju skrbi za zdravlje
širive COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ALI LAHKO CEPLJENJE POVZROČI POZITIVEN REZULTAT TESTA?

Cepljenje proti covidu-19 ne more povzročiti pozitivnega rezultata PCR testa ali hitrega antigenskega testa, saj merita prisotnost virusa, v cepivu pa virusa ni.

ALI LAHKO IZBIRAMO, S KATERIM CEPIVOM ŽELIMO BITI CEPLJENI?

Vsa cepiva, ki so registrirana, so varna in učinkovita. Glede na omejeno dobavo cepiva in veliko število čakajočih na cepljenje, cepiva sami trenutno ne moremo izbirati.

ALI LAHKO ZA DRUGI ODMEREK IZBEREMO DRUGO VRSTO CEPIVA?

Če prejmemo prvi odmerek cepiva enega proizvajalca, naj bo tudi drugi odmerek cepiva istega proizvajalca.

ALI SE LAHKO CEPIMO, ČE IMAMO ALERGIJO NA PENICILIN, PIKE ŽUŽELK ALI HRANO?

Če imamo alergijo na penicilin ali določeno vrsto hrane, se vseeno lahko cepimo.

KAKO JE S CEPLJENJEM OSEB, KI IMAJO OSLABLJEN IMUNSKI SISTEM?

Ljudje, ki jemljejo zdravila, ki zmanjšajo delovanje imunskega sistema, se lahko cepijo, vendar bo učinkovitost cepljenja nekoliko manjša.

ALI CEPIVA PROTI COVIDU-19 POVZROČAJO NEPLODNOST?

Trditev, da naj bi bila protitelesa, ki bodo delovala proti novemu koronavirusu, škodljiva pri nastajanju posteljice, je neresnična in jo je ovrglo več medicinskih strokovnjakov. Ženskam zanositve po cepljenju ni potrebno odlagati.

KAKO JE S CEPLJENJEM NOSEČNIC IN DOJEČIH MATER?

O cepljenju nosečnic in doječih mater je zelo malo podatkov, ki pa ne kažejo, da bi bilo cepivo kakorkoli škodljivo za nosečnice, plod in novorojenčka. Cepljenje se lahko opravi po skrbnem tehtanju koristi in tveganj v posvetu z izbranim družinskim zdravnikom in/ali ginekologom, kar je posebej pomembno pri nosečnicah s tveganji za težji potek covid-19 in



Uradni na področju skrbi za
širitev COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



pri nosečnicah, ki so izraziteje izpostavljene okužbi (zlasti zdravstvenih delavkah). Po porodu ni zadržkov za cepljenje in enako velja tudi pri doječih materah.

KAKO JE S CEPLJENJEM OTROK?

Ker se otroci v klinične študije vključujejo šele naknadno, zaenkrat ni dovolj podatkov o varnosti in učinkovitosti cepljenja pri njih, zato jih za zdaj ne cepimo.

KAJ NAREDIMO, ČE SMO V STISKI?

Znašli smo se v nepričakovani, neznani in težavni situaciji. V teh okoliščinah se vsakomur lahko zgodi, da ga prevzame občutek nemoči, žalosti, osamljenosti in stiske. V takih težkih trenutkih ne smemo ostati sami - stisko je treba komu zaupati, se pogovoriti in poiskati rešitve.

Če se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov soočamo z različnimi stiskami, se lahko za psihološko podporo obrnemo na brezplačno telefonsko številko 080 51 00, kjer so nam za pogovor na voljo izkušeni psihologi in psihoterapevti.

TUDI PO CEPLJENJU UPOŠTEVAJMO ZAŠČITNA RAVNANJA

Zaenkrat nimamo dovolj dokazov, da virusa po cepljenju ne prenašamo, zato še vedno upoštevajmo priporočena zaščitna ravnanja in si tako prizadevajmo, da preprečimo morebitno širjenje.



**NALEZIMO SE
DOBRIH
NAVAD**

CEPIMO SE



**VSE DODATNE INFORMACIJE O
CEPLJENJU PROTI COVIDU-19 SO NA
VOLJO NA SPLETNI STRANI**

WWW.CEPIMOSE.SI.

ALI BREZPLAČNI ŠTEVILKI 080 1404.

**O CEPLJENJU SE POSVETUJTE TUDI S
SVOJIM OSEBNIM ZDRAVNIKOM.**